sale&pepe

SALEPEPE.IT

MAGGIO 2015 - € 3,50

MONDADORI



Pizza bigia con asparagi e burrata
pag.44

PREGIATI TAGLI DI MANZO che sposano i profumi di stagione **PIZZE BIANCHE** per esaltare impasti e farciture **MAIONESE** quando la genialità diventa salsa **FAVE E CIPOLLE** dall'orto alla padella **IL CABARET DELLE PASTE** un nostalgico revival da preparare in casa

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 29 - Mensile - PT(Cont), Lux, Belgio e Francia € 6,50 - Svizzera CHF 7,20 - Svizzera C.T. CHF 7,10 - Germania € 8,50 - Canada CAD 13,00 - USA $ 13,00



Campagna finanziata con l'aiuto dell'Unione Europea
Così Com'è
... il Datterino
"La mia filosofia? Fare cose semplici, semplici, ma buone."
Bruno Barbieri
www.margan.it
MARGAN DESIGN STUDIO
Così Com'è
datterino giallo
al naturale
Così Com'è
datterino rosso
al naturale
Semplicemente... in vetro, sempre fresco e pronto all'uso, in ogni stagione.
Il datterino CosiCom'è è una varietà pregiata di pomodoro da tavola. Conservato in vetro, è sempre pronto a restituire la sua dolcezza e la sua naturalità, rendendo raffinate anche le preparazioni più semplici. Raccolto esclusivamente a mano, solo quando è maturo sulla pianta e controllato con meticolosità nell'intero processo produttivo, dalla semina al confezionamento, che avviene a poche ore dalla raccolta.
CosiCom'è è disponibile al naturale, in succo ed in passata, per rendere esclusivi tutti i tuoi piatti.
seguici su
acquista anche online
www.cosicome.eu

SOMMARIO

MAGGIO 2015



Servizi



Evasioni





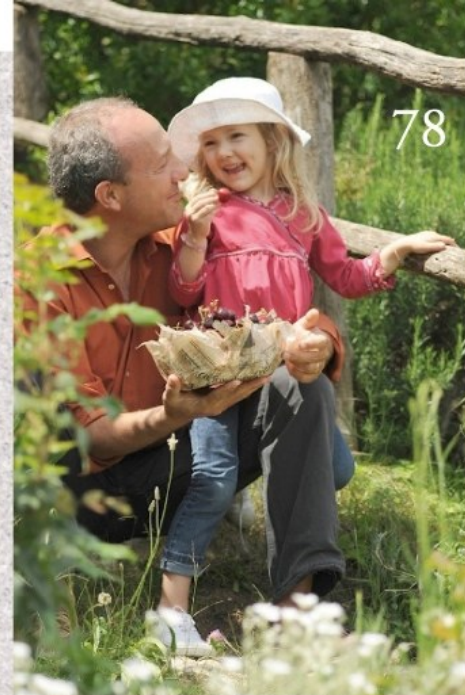
salepepe.it

Ricette, videoricette, news e contributi
speciali sul nostro nuovo sito

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook.
Seguiteci anche su twitter
e instagram: @salepepe_it
per scambiare idee, ricette
e foto con la redazione
e i lettori più appassionati.

La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione
dall'Apple Store per sfogliare la
rivista direttamente sull'iPad.


78

Aspettando Expo

Scuola


62

Rubriche

Hanno collaborato con noi a Maggio



DARIO BRESSANINI
È reduce dall'aver pubblicato "La scienza della pasticceria" (edizioni Gribaudo), il docente di chimica all'Università dell'Insubria che mette il suo sapere al servizio dell'arte culinaria. A pag. 23

PAOLA CATTABRIGA
Docente dell'Accademia di Cucina Italiana Pandolfini di Firenze, la chef toscana è una delle maggiori esperte di cacciucco. Polpi, totani, triglie, palombo e cozze costituiscono la base della sua ricetta. A pag. 62



MARIO SIGNORILE
È in grado di trasformare una semplice pizza in un piatto gourmet da concorso. Ci ha svelato come nascono le specialità che prepara per le competizioni e per il suo locale di Turate, soprattutto quelle senza pomodoro. A pag. 42




RESPIRA
Follow us on
Geox - Respira - are trademarks of Geox Spa International Patent
Scopri LANA
E acquista la Nuova Collezione
geox.com/lana
GEOX

INDICE

LE RICETTE DI MAGGIO 2015

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

PRIMI

SECONDI

PIATTI UNICI

CONTORNI, VERDURE E SALSE

DESSERT

COCKTAIL E BEVANDE

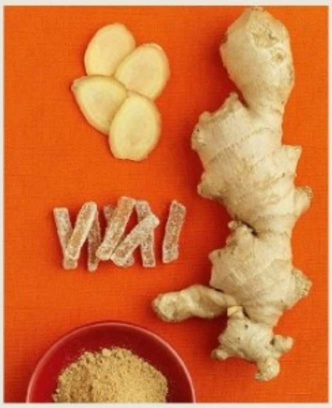
INDIRIZZI

- **Agape 12**, www.agape12.it
- **Alessi**,www.alessi.com
- **Asa Selection distr. da Merito**, www.asa-selection.com - www.merito.it
- **B. Morone**, www.bmorone.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Braun**, www.braunhousehold.com/it
- **Broste Copenhagen**, distr. da MVH, www.mvh.it - www.brostecopenhagen.com
- **Broggi**, www.broggi.it
- **Bruchi**, www.bruchidesign.com
- **C&C Milano**, www.cec-milano.com
- **Cake Vintage**, distr. da Generalimport, www.generalimport.it
- **Caterina von Weiss**, www.caterinavonweiss.com
- **Ceramiche Fasano**, www.fasanocnf.it
- **Ceramiche Milesi**, www.ceramichemilesi.com
- **Chantal Delorme**, www.chantaldelorme.it
- **Coin Casa**, www.coincasa.it
- **Dedar**, www.dedar.it
- **Dialma Brown**, www.dialmabrown.it
- **Domenico Mori**, www.domenicomori.com
- **Driade**, distr. da B. Morone, www.bmorone.it
- **Emile Henry**, www.emilehenry.com
- **Enrica Negri**,www.enricanegri.com
- **Guardini**, www.guardini.com
- **I.D Company**, Materials for Interior design, www.italiastraordinaria.it
- **La Fabbrica del Lino**, www.lafabbricadellino.com.it
- **La Rinascente**, www.rinascente.it
- **Laminam**, www.laminam.it
- **Laboratorio Paravicini**, www.paravicini.it
- **Linum in vendita da La Rinascente**, www.rinascente.it - www.linum.se
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Maison de Genes**, Tel 010 209 13 26
- **Maxwell & Williams**, www.maxwellandwilliams.it
- **Menu24A+**, www.menu24a.it
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Plum Handmade Textile Design**, www.plum-handmadedesign.blogspot.it
- **Porro**, www.porro.com
- **Raw**, www.rawmilano.it
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Shoppable**, www.shoppable.it
- **Silva Tessuti**, www.silvatessuti.it
- **Società Agricola Enrico & Lanzalaco**, www.antichiortaggi.it
- **Società Italiana Lastre**, www.sil-lastre.com
- **Society**, www.societylimonta.com
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **Staub**, www.staub-italia.it
- **Variopinte**, in vendita da Agape 12, www.variopinte.com - www.agape12.it
- **Weck**, distr. da MCM Emballages, www.mcm-europe.com
- **Zara Home**, www.zarahome.com


Per creare un capolavoro.
stilografica decoratrice DELÍCIA art. 630538
tescoma.
la passione in cucina.
SHOP
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546
Sogni di decorare i tuoi piatti con stile e in maniera professionale? Riempi il calamaio con la glassa che preferisci, aggiungi la tua creatività, intingi la stilografica decoratrice e inizia a "scrivere": vedrai com'è semplice creare effetti bellissimi con cioccolato fuso, frutta frullata, latte condensato, topping... anche in più colori!

TECNICHE DI BASE

Sapore intenso, fresco e inconfondibilmente piccantino, lo zenzero ha interessanti proprietà antinfiammatorie e ed è un potente antidolorifico. Nella cucina orientale è un ingrediente indispensabile che si sta diffondendo anche da noi. Nello speciale online è spiegato precisamente come utilizzarlo e sono indicate le ricette in cui dà il meglio di sé.







PASTA AL FORNO

Si prepara in anticipo e mette d'accordo a tutta la famiglia. La pasta al forno è un piatto passe-partout che si cucina facilmente e in tanti modi diversi. Sul sito sono state selezionate le migliori ricette: dai classici maccheroni al formaggio ai nidi di tagliatelle, dai maltagliati soufflé al gratin tradizionale. Le idee sfiziose e originali tra cui scegliere sono tantissime.





TOP TEN NEWS E ATTUALITÀ

Sono sempre più numerose le persone che hanno ridotto la carne nel proprio regime dietetico, senza però abolirla. Quella dei reducetariani è una nuova moda o uno stile di vita consapevole e salutare destinato a diffondersi? L'argomento ha appassionato chi ci segue online. Sul canale news, aggiornato quotidianamente dalla redazione, trovate questa e molte altre notizie di attualità.

Un anno di web

È IL COMPLEANNO DEL NOSTRO SITO, CHE SI ARRICCHISCE DI RICETTE, VIDEO, GIOCHI E NOTIZIE SEMPRE FRESCHE

di Barbara Roncarolo






IL NOSTRO CONTEST

Le torte salate nelle foto qui sopra sono vostre... o, meglio, sono precisamente di Giulia, Elisa, Valeria e Lidia. La redazione le ha selezionate tra le tante che stanno partecipando al nostro contest. Inviare la ricetta è semplice: basta andare su **http://tortesalate.salepepe.it** e inserire testo e foto. Se volete, potete inviare e condividere le preparazioni di cui siete più orgogliosi anche con Twitter e Instagram usando #SPTorteSalate.

LA PIÙ AMATA

La pizza è una delle ricette più amate del mondo. Sul nostro sito viene illustrato in dettaglio come prepararla a regola d'arte, attraverso mille spunti differenti: dallo step by step alla video ricetta, dalla ricetta base classica ai consigli per le farciture più appetitose. Non manca un focus sulle focacce e sulle pizze in versione vegetariana.



Gradite una rghaïf?

SE VI SEMBRA ARABO AVETE RAGIONE: SI TRATTA DI TRADIZIONALI FRITTELLE MAROCCHINE. CHE INTRODUCONO UNA CARRELLATA DI DELIZIE TUTTE DA SCOPRIRE

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello



Laura Maragliano



Parte una bella avventura che vede Milano al centro di un mondo multiculturale fatto di sapori e saperi. Con Expo 2015 che ha come tema "Nutrire il pianeta", ci troveremo per sei mesi a parlare di un aspetto indispensabile della nostra vita: il cibo che, secondo l'angolo del mondo da cui si guarda, può essere sussistenza, oppure piacere, lusso, scambio culturale o commerciale, integrazione tra popoli, fonte di reddito e occupazione. Ci sarà la possibilità di interrogarsi sul cibo di oggi in confronto a quello di ieri e chiedersi come sarà domani. I nostri prodotti e la nostra fantastica cucina saranno sotto gli occhi di tutti così come i piatti e le culture gastronomiche di Paesi anche molto lontani dal nostro. Contaminare la cucina di tutti i giorni con ingredienti mai visti e con ricette che non ci appartengono è un'esperienza alla quale non si può rinunciare. Per questo apro il giornale con una ricetta marocchina che Sale&Pepe non ha mai proposto, con la speranza di averla interpretata correttamente. Si chiama rghaïf alle mandorle ed è una sfoglia arricchita da un goloso ripieno da servire con il tè. Come mai ho scelto questa ricetta rispetto al mondo di possibilità che avevo davanti? Perché non è difficile e alla base c'è un impasto, ossia un lavoro paziente che le donne di tutto il mondo eseguono quotidianamente portando in tavola paste, pani e dolci di ogni tipo. Le rghaïf, anche definite crêpe sfogliate, possono essere dolci o salate con ripieni diversi (il più tradizionale salato prevede carne macinata, cipolle e coriandolo) e sono servite a colazione, all'ora del tè o per spezzare il digiuno durante il Ramadam. Secondo la tecnica utilizzata per piegare la pasta, le rghaïf prendono nomi diversi: msemen se quadrate, meloui se rotonde e appiattite. Le nostre sono piegate a pacchettino e dopo un tuffo nell'olio bollente passano nel miele e vengono cosparse di semi di sesamo. Una golosa bontà che darà una sferzata di energia a un tè con le amiche. Abbandonando ogni tanto i soliti biscotti di frolla.

> segue a pag. 12



1



2



3



4

RGHAÏF AUX AMANDES (FRITTELLE ALLE MANDORLE)

PER 20 FRITTELLE
per la pasta: 500 g di farina bianca – 500 g di miele – 1 tuorlo - qualche pistillo di zafferano – 2 cucchiaini di semi di sesamo – 1 cucchiaino di anice in polvere – olio extravergine d'oliva - olio per friggere - un pizzico di sale
per la farcia e la decorazione: 250 g di mandorle spelate – 2 cucchiai di acqua di fiori d'arancio – 60 g di zucchero – 1 noce di burro - semi di sesamo

● **1** Per la pasta, disponete la farina a fontana in una grossa terrina, unite il sale, il tuorlo, lo zafferano, il sesamo e l'anice. Aggiungete poca acqua e iniziate impastare, quindi unite altra acqua (300 ml in tutto) e lavorate la pasta finché sarà morbida e uniforme. Suddividetela in palline poco più grandi di una noce, ungetele leggermente con un po' di extravergine e tenetele da parte.
● **2** Per la farcia, frullate le mandorle nel mixer con l'acqua di fiori d'arancio, lo zucchero e il burro. Suddividete il composto in tante porzioni quante sono le frittelle.
● **3** Ungete le mani e appiattite le palline di pasta fino a ridurle in larghi dischi. Ponete al centro di ognuno una porzione di farcia e richiudete la pasta sul ripieno ripiegandola in 4 lembi. Ungete ancora leggermente, pressatele appena con le dita e correggete la forma in modo che risulti quadrata.
● **4** Fate sciogliere il miele in un pentolino a fuoco dolce. Friggete le frittelle da ambo i lati in abbondante olio bollente finché saranno dorate e scolatele su carta da cucina. Intingetele una alla volta nel miele e mettetele a sgocciolate su una gratella. Cospargetele con un po' di semi di sesamo e servitele fredde.



Golose e piuttosto facili da preparare, queste frittelle godono del piacevole contrasto tra la pasta, che è quasi salata, e la dolcissima copertura di miele (in cui vengono letteralmente intinte). Per completare l'armonia di sapori e per aderire alla tradizione marocchina, è ideale servirle con un tè non zuccherato e profumato con qualche foglia di menta.



Le nuove bruschette

Di grande soddisfazione e gradite a tutti, le bruschette sono un vero jolly per antipasti e merende salate. Ecco qualche idea di gusto fresco e sfizioso, con qualche tocco insolito.

Pescatrice e pecorino. Saltate in padella con aglio e olio dei cubetti di rana pescatice. Mescolateli con un po' di prezzemolo tritato, pecorino grattugiato e pepe. Distribuite il tutto su fette di pane toscano tostate in forno.

Burrata e bottarga. Riducete una burrata in sfilacci e distribuiteli su fette di pane di Altamura tostate in forno. Completate con un po' di sedano e cipollotto a fettine, una grattata di bottarga di tonno e qualche goccia di limone.

Cannellini e gamberi. Scottate dei gamberi sgusciati in acqua bollente. Frullate un po' di fagioli cannellini lessati con poco olio e sale. Tostate in forno delle fette di pane siciliano al sesamo e farcitele con il purè di cannellini, i gamberi, pomodoro a cubetti e basilico.

Una pizzico di spezie in polvere, una grattata di zenzero, una salsina sfiziosa per condire. La cucina di primavera è fatta di piccoli magici tocchi

Vinaigrette all'orientale

Le insalatone, le verdure cotte e il pesce guadagnano una marcia in più se conditi con una buona vinaigrette. In un vasetto versate 3 cucchiai di aceto di riso o mele, 4 cucchiai di salsa di soia, 150 ml di olio di semi, 1 cucchiaio di zucchero e un po' di pepe. Chiudete il vasetto e scuotetelo. Questa base può essere arricchita aggiungendo 1 cucchiaio di salsa wasabi, 1 cucchiaio di olio di sesamo e un po' di semi di sesamo, oppure 1 spicchio di aglio (intero) e un po' di zenzero grattugiato. Se volete italianizzare la vinaigrette usate l'aceto balsamico al posto di quello di riso, l'extravergine invece dell'olio di semi e, non lo zucchero, ma il miele. Profumate il tutto con erba cipollina tagliuzzata.





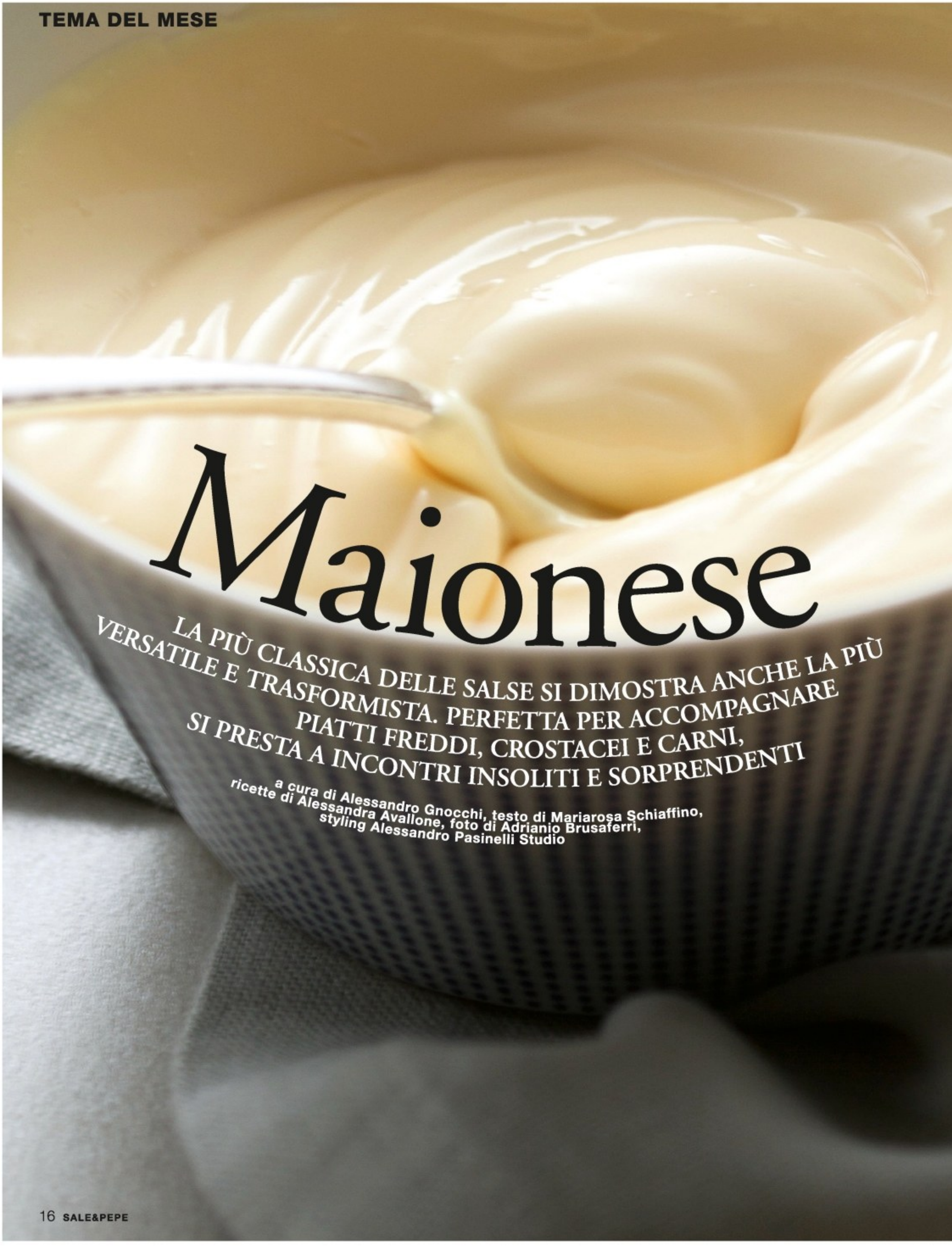
Stecchi e stecchini

In tavola non dimenticate il potere del colpo d'occhio, soprattutto in primavera estate, quando si può giocare di più con i colori. Le polpettine, i tocchetti di frutta, i cubetti di frittata o di torta, i tartufini di cioccolato, insomma, qualsiasi cibo abbia le dimensioni di un boccone, si trasforma in un raffinato finger food se infilzato con lo stecchino giusto. In commercio, nei negozi di casalinghi e in molti supermercati, se ne trovano in bambù, decorati, annodati, con la pallina... Se la mise en place è country, al posto dello stecchino potete utilizzare rametti di rosmarino, timo, alloro, alberi da frutto o da fiore.

Aglio, olio e...

Che sia mezzanotte o mezzogiorno, la spaghettata aglio e olio è un must che non stanca mai e, soprattuto, sa salvare la situazione quando arriva un ospite inatteso. Il procedimento base è davvero semplicissimo: si lessano gli spaghetti, si scalda l'olio in padella con l'aglio (e magari un po' di peperoncino), si aggiunge la pasta ben sgocciolata e si salta il tutto per qualche istante. Per rendere il piatto davvero speciale, si può arricchirlo con gli ingredienti di stagione che facilmente si hanno in casa. Prima di versare gli spaghetti in padella, completate il sugo con: acciughe, prezzemolo, menta e cubetti di peperoni; pistacchi, mollica di pane integrale e scorza di arancia oppure limone; gamberi, pomodorini datterini e un spolverizzata di curry; zucchine con a nastro, fiori di zucca, prosciutto crudo e origano; un trito di capperini, olive e pomodori secchi e un po' di melenzane a cubetti o qualche filetto di meleanzana sott'olio.





Maionese

LA PIÙ CLASSICA DELLE SALSE SI DIMOSTRA ANCHE LA PIÙ VERSATILE E TRASFORMISTA. PERFETTA PER ACCOMPAGNARE PIATTI FREDDI, CROSTACEI E CARNI, SI PRESTA A INCONTRI INSOLITI E SORPRENDENTI

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adrianio Brusaferri, styling Alessandro Pasinelli Studio



Ciotola in vendita da B. Morone, cucchiaio Cake Vintage, tovagliolo Linum, fondo Società Italiana Lastre. Indirizzi a pagina 6

Il cuoco del duca di Richelieu, mentre si trovava a Puerto Mahòn sull'isola di Minorca, un giorno del 1756, con improvvisa ispirazione mescolò olio, tuorlo d'uovo, succo di limone inventando la salsa che avrebbe dovuto chiamarsi "mahonnaise" e diventò alla fine "mayonnaise".
Secondo alcuni storici, invece, la maionese è una variante delle salse medioevali a base di uova. Comunque sia, qualcosa di geniale dev'esserci nel suo amalgama, se è diventata un caposaldo della cucina e, attraverso l'egemonia gastronomica della Francia fra '800 e '900, ha raggiunto una dimensione planetaria. Per gli ingredienti tipicamente mediterranei, olio e limone, si distingue dalle altre salse francesi, quasi tutte a base di grassi animali e preferibilmente burrose: la sua aromatica freschezza la rende ideale per accompagnare pesci, crostacei e in genere i piatti freddi.

> segue a pag. 19

COCKTAIL DI CODE DI GAMBERO AI LAMPONI

PER 4 PERSONE
24 code di gambero - 1 cuore di lattuga - maionese preparata con 3 tuorli (ricetta a pagina 20) - 3 cestini di lamponi - 2 cucchiai di aceto di Xeres (oppure di succo di limone) - 1 cucchiaino di polvere di lamponi essiccati - sale

● **1** Immergete le code di gambero in acqua bollente salata per 3 minuti. Scolatele, privatele del carapace e fatele raffreddare. Mettete metà dei lamponi in un pentolino con l'aceto di Xeres (oppure il succo di limone), ponete sul fuoco e fate appassire i lamponi a fuoco basso.
● **2** Appena i frutti diventano teneri, passateli al setaccio per eliminare i semi e incorporateli alla maionese; se la preparazione fosse troppo soda allungatela con un cucchiaio di acqua calda. Regolate di sale. Distribuite le foglie di lattuga in 4 coppe, disponete sopra i gamberi, nappateli con la salsa e decorate con i lamponi rimasti. Completate con un pizzico di polvere di lamponi disidratati e servite.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 3 minuti** ● **670 cal/porzione**



Piatto in vendita da B. Morone, coppette Bormioli Rocco, fondo Società Italiana Lastre
Nell'altra pagina, piatto Asa Selection, vassoio Porro, fondo Società Italiana Lastre.
Indirizzi a pagina 6

INSALATA RUSSA CON SALMONE, ASPARAGI E FAVE

PER 8 PERSONE
350 g di filetto di salmone - 400 g di patate - 1 mazzo di asparagi - 400 g di fave sgranate (anche surgelate) - maionese preparata con 1 uovo e 2 tuorli (ricetta a pagina 20) - 1 manciata di foglie di basilico - 1 manciata di foglie di prezzemolo - sale

● **1** Cospargete il filetto di salmone con 2 cucchiai di sale e lasciatelo riposare in frigo, coperto con la pellicola, per 2 ore. Tagliate le punte degli asparagi, raschiate i gambi e divideteli a tocchetti; poi lessate tutto in acqua bollente salata per 3 minuti. Pelate le patate, tagliatele a dadini e lessatele in acqua salata. Lessate le fave per 3 minuti e poi privatele della pellicina.
● **2** Togliete il salmone dal frigo e sciacquatelo, asciugatelo e tagliatelo a pezzi della stessa dimensione delle verdure.
● **3** Mescolate il pesce e le verdure con la maionese, distribuite l'insalata russa ottenuta nei piatti singoli usando un coppapasta e completate con qualche fogliolina di prezzemolo e basilico. Se vi piace, decorate con petali di dalia non trattata.

FACILE
● **Prep. 15 minuti + riposo**
● **Cott. 15 minuti** ● **495 cal/porz.**



> segue da pag. 17

Buona in tutto il mondo

La sua prima apparizione ufficiale in Italia risale al 1837, quando entra nel ricettario di Ippolito Cavalcanti che già la definisce "quasi generale", cioè molto diffusa: "Batterai dodici rossi d'ovi per più di un'ora, in modo quasi che divenissero bianchi, quando sarà ben elevata la salsa, che sarà divenuta spumosa, ci verserai a stille poco meno di un misurello d'oglio, il più perfetto, continuando a battere, di poi ci unirai il succo del limone, e questo in quella quantità che ci darà buon senso".
Nel mondo, questa delizia, ha poi trovato vari utilizzi specifici. In Italia lega le verdure dell'insalata russa (che di russo non ha niente), in Francia si mette sulle uova sode e sul pollo freddo, negli Stati Uniti farcisce sandwich e panini. In Spagna, mescolata con aglio pestato, diventa aiolì, una specie di passione nazionale: a Ibiza o Formentera, per esempio, non dovrete mai ordinarla, arriverà in tavola sempre e subito, con olive verdi e pane.
Fatta a mano o nel frullatore, come ormai avviene sempre più di frequente, con olio d'oliva oppure di semi, col suo giallo più o meno intenso, è una gioia per gli occhi e per il naso, prima ancora che per il palato.

> segue a pag. 26






CON IL FRULLATORE A IMMERSIONE

PER 500 GRAMMI DI MAIONESE
1 uovo + 2 tuorli - 4 dl di olio di semi di mais spremuto a freddo -
1 cucchiaino di senape (o qualche goccia di aceto di mele) - succo di 1/2 limone - sale

Versate tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore a immersione. Azionate l'apparecchio tenendo le lame sul fondo; poi, quando il composto comincia a montare, iniziate a muovere il frullatore a stantuffo, in modo da incorporare aria nell'emulsione; regolate di sale. Coprite il contenitore con la pellicola alimentare e fate riposare in frigorifero almeno 1 ora.

FACILISSIMA ● Preparazione 5 minuti ● Cottura nessuna ● 75 calorie/cucchiaio

A MANO CON SOLI TUORLI

PER 350 GRAMMI DI MAIONESE
3 tuorli a temperatura ambiente - 2,5 dl d'olio di mais spremuto a freddo -
1 cucchiaino di senape forte (facoltativo) - il succo di 1/2 limone - sale

Mettete i tuorli in un recipiente dai bordi alti, mescolate con la senape, iniziate ad aggiungere l'olio di mais goccia a goccia e continuate per 30 secondi sempre mescolando. Quando l'emulsione inizia ad addensarsi, potete aggiungere l'olio a filo con maggiore velocità, mescolando costantemente; per una maionese dal gusto più inteso, potete aggiungere 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva. Regolate di sale, scaldate il succo di limone in un padellino e versatelo sulla salsa mentre mescolate.
Questa maionese è molto densa e va bene per essere aromatizzata con elementi che la rendano più morbida e soffice (yogurt, succo di frutta o verdura, altre salse). Per renderla più vellutata potete incorporare un poco di acqua bollente fino a raggiungere la consistenza desiderata. Si conserva in frigorifero ben coperta per 2-3 giorni.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura nessuna ● 65 calorie/cucchiaio






PEPERONI FARCITI CON MAIONESE ALL'AGLIO E ALLO ZAFFERANO

PER 4 PERSONE
4 peperoni corni rossi - 300 g di baccalà dissalato e pulito - qualche ramo di dragoncello e prezzemolo - 1 cucchiaio di capperini sott'aceto - 200 g di maionese con soli tuorli (ricetta a pagina 20) - 1 bustina di zafferano - 1 spicchio d'aglio - germogli di aglio - 1/2 limone - sale - pepe

● **1** Immergete i peperoni in acqua bollente salata e cuoceteli per 10 minuti; scolateli, lasciateli intiepidire, spellateli, eliminate i semi e tagliate ogni peperone in 3 falde.
● **2** Immergete per 5 minuti il baccalà nell'acqua dei peperoni ancora bollente; scolatelo, sfioccatelo con la forchetta, conditelo con il succo del limone, le erbe tritate con 1/2 cucchiaio di capperini e 2 cucchiai rasi di maionese.
Farcite ogni falda con un cucchiaio del composto preparato, arrotolate il peperone sopra il ripieno e disponete 3 rotoli per ogni piatto.
● **3** Versate lo zafferano in una ciotola; portate a ebollizione 1/2 dl di acqua, versatela sopra lo zafferano facendolo sciogliere. Pestate lo spicchio d'aglio con poco sale fino a ottenere una purea fine. Mescolate la maionese con l'aglio pestato e l'acqua allo zafferano fino ad ottenere una salsa densa ma fluida. Regolate di sale e pepate. Versate parte della salsa sui peperoni e parte in una salsiera. Decorate con i germogli di aglio e i capperini rimasti e servite.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 10 minuti ● 485 cal/porzione



Piatto Bitossi Home, vassoio Porro, fondo Società Italiana Lastre.
Nell'altra pagina: in alto, fondo Società Italiana Lastre; in basso, bichiere Bormioli Rocco, vassoio in vendita da Shoppable, fondo Società Italiana Lastre
Indirizzi a pagina 6

Red-eyed mayonnaise

Preparate 1 caffè espresso molto ristretto. Preparate una maionese con 1 uovo intero e 1 tuorlo (ricetta a pagina 20), e tenetene da parte metà per un'altra preparazione. Incorporate al resto della maionese il caffè e un cucchiaino di tabasco. Servite con prosciutto crudo di San Daniele oppure spagnolo tipo Serrano.

Ingredienti per 1 tazza di maionese

Maionese all'aglio arrostito e limone

Ungete una testa d'aglio con un filo d'olio, salatela, avvolgetela nella carta da forno e infornatela a 180° per 30 minuti. Passate gli spicchi al setaccio per ridurli in purea. Preparate la maionese con 3 tuorli (ricetta pagina 20), incorporate la purea di aglio e succo di limone. Servitela con pesce grigliato o calamari fritti.

Ingredienti per 1 tazza di maionese

Maionese alle spezie e succo di mela

Preparate una maionese con 3 tuorli e usando la senape dolce (ricetta a pagina 20); profumatela con un cucchiaino di curry in polvere. Scaldate 1/2 dl di succo di mela in un pentolino; stemperate la maionese con il succo caldo fino ad avere la consistenza voluta. Servitela con spiedini di pollo, verdure o capesante.

Ingredienti per 1 tazza di maionese



1

3

2



NIENTE PAURA, SE IMPAZZISCE CI PENSA LO SCIENZIATO

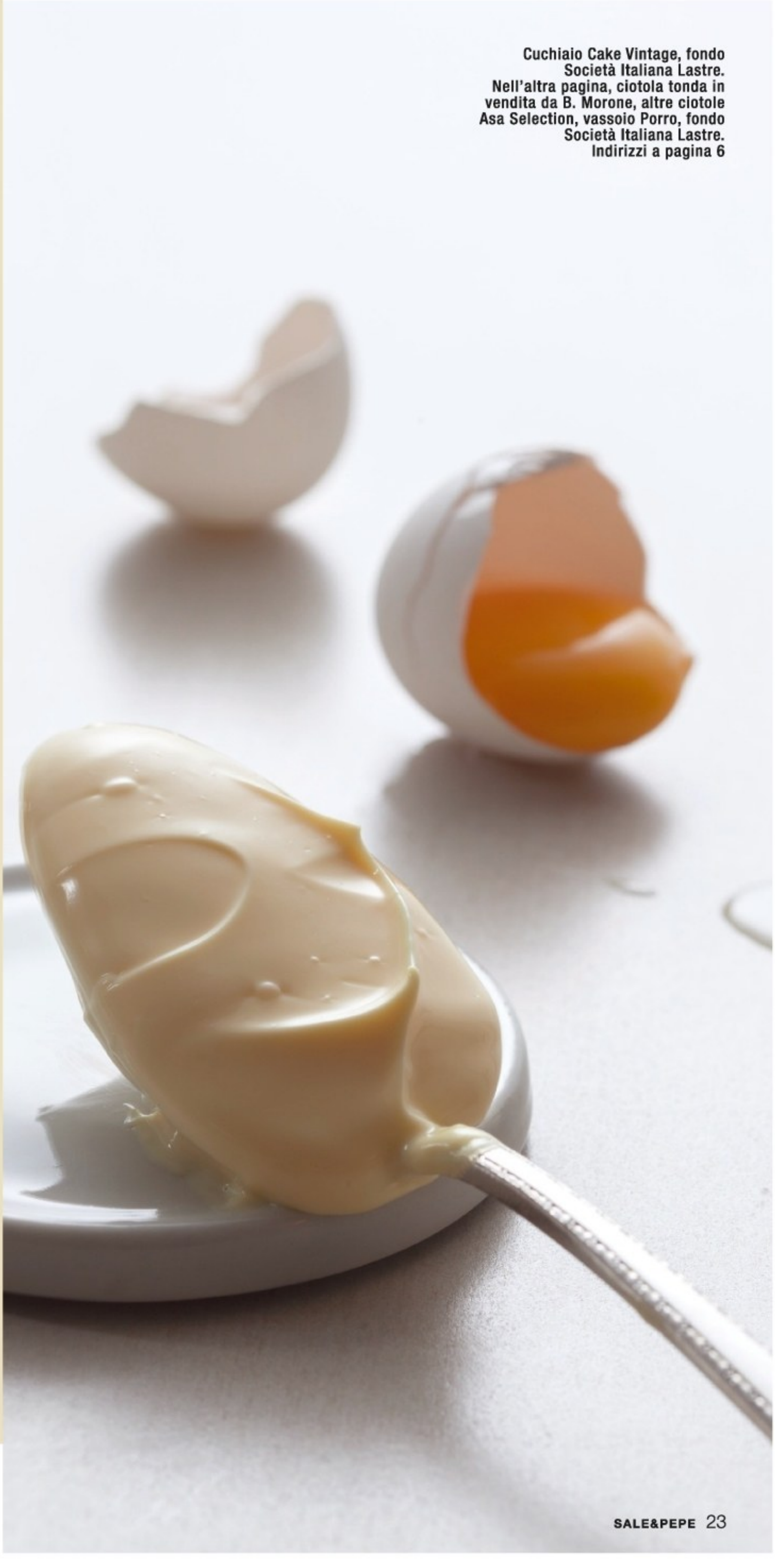
Non si vede, ma la chimica c'è. Anzi, per la buona riuscita della maionese è fondamentale. Lo spiega il professor Dario Bressanini, docente di chimica all'Università dell'Insubria di Varese, curatore della pagina "Scienza in cucina" sul sito www.lescienze.it.

Come si può definire la maionese in termini scientifici?
È un'emulsione. Viene prodotta dalla dispersione delle gocce d'olio nell'acqua del succo di limone e in quella contenuta nell'uovo.

Di solito, olio e acqua non amano stare insieme, come è possibile che avvenga in questo caso?
È merito delle lecitine contenute nel tuorlo dell'uovo; si tratta di ottimi emulsionanti, sostanze capaci di legare ingredienti che normalmente tendono a separarsi. Noi potremmo sbattere all'infinito acqua e olio, ma senza lecitine si separebbero sempre: senza uova, niente maionese.

La scienza che cosa consiglia al cuoco per preparare questa salsa?
Stabilita la necessità di un emulsionante, la prima indicazione è quella di sbattere vigorosamente l'olio per produrre goccioline più piccole possibile, in modo che si disperdano meglio nell'acqua. Poi, bisogna evitare temperature superiori a quella dell'ambiente. Infine, è vietato eccedere con l'olio: se si supera la proporzione dei tre quarti rispetto alla parte acquosa non viene più assorbito.

E quindi la maionese impazzisce?
Sì, è l'eccesso d'olio a provocare questo fenomeno. Ma la chimica ci aiuta con un semplice suggerimento. Bisogna sempre tenere a portata di mano un po' di acqua tiepida da aggiungere appena si nota che l'olio è in eccesso. Se si interviene subito, ne basta anche un solo cucchiaio.



Cuchiaio Cake Vintage, fondo Società Italiana Lastre. Nell'altra pagina, ciotola tonda in vendita da B. Morone, altre ciotole Asa Selection, vassoio Porro, fondo Società Italiana Lastre. Indirizzi a pagina 6



CUPCAKES DOLCI ALLA MAIONESE E CACAO

PER 12 CUPCAKES
130 g di farina bianca - 30 g di cacao amaro - 1/2 cucchiaino di lievito per dolci - 150 g di zucchero - 120 g di maionese fatta con il frullatore a immersione con poco limone e molto soda (ricetta a pagina 20) - sale - petali di dalia non trattata per decorare
Per la glassa: 320 g di zucchero a velo - 90 g di burro morbido - 7 cucchiai di cacao amaro in polvere - 5 cucchiai di latte evaporato (o condensato)

● **1** In una ciotola setacciate la farina con il cacao e il lievito, aggiungete lo zucchero, una presa di sale e mescolate. In un'altra ciotola, lavorate con la frusta la maionese e 0,9 dl di acqua tiepida. Incorporate il mix di ingredienti preparati alla maionese, quindi aggiungete altri 0,9 dl d'acqua tiepida. Suddividete la preparazione 12 stampini da cupcakes, cuocete per circa 20 minuti in forno a 180°, poi togliete i dolci e lasciateli raffreddare sopra una griglia.
● **2** Intanto, preparate la glassa. Montate il burro con le fruste elettriche e, quando inizia a diventare chiaro, incorporate alternativamente lo zucchero a velo setacciato con 6 cucchiai di cacao e il latte evaporato (o condensato). Continuate a montare fino a quando avete ottenuto una crema soffice e liscia.
● **3** Trasferite la crema in una tasca da pasticciere a bocchetta liscia, distribuitela sopra i cupcake, spolverizzate di cacao e guarnite con petali di dalia. Se vi piace, potete servire i dolci anche semplicemente spolverizzati di zucchero a velo oppure decorati con ciliegie caramellate nello zucchero.

FACILE
● **Preparazione 1 ora**
● **Cottura 20 minuti** ● **335 cal/porzione**

Piatto Bitossi Home, tovagliolo in vendita da La Rinascente, fondo Società Italiana Lastre. Indirizzi a pagina 6


Particolare e Inconfondibile.
ESPRESSO
PELLINI
LUXURY COFFEE
MAGNIFICO
10 CAPSULE
SUPREMO
ARMONIOSO
La cultura dell'espresso anche in capsula.
www.pellinicaffe.com
Compatibili con macchine Nespresso®*
* Il marchio non è di proprietà di Pellini Caffè S.p.A. né di aziende ad essa collegate.
Pellini



Piatto in vendita da Shoppable, ciotola AsaSelection, tovagliolo Serax, fondo Società Italiana Lastre, Indirizzi a pagina 6

INSALATA DI GALLETTO MEDITERRANEA

PER 4 PERSONE
1 galletto amburghese - 1 carota - 1 costola di sedano - 1 scalogno - 1 foglia di alloro - 1 spicchio di aglio - 80 g di olive nere (denocciolate) - 80 g di olive verdi (denocciolate) - 1 cipolla rossa - 250 g di maionese preparata a piacere - 1 cucchiaio di crema di pomodori secchi - 1 limone - 2 cespi di lattuga romana - olio extravergine d'oliva - timo - peperoncino - sale

● **1** In una casseruola, portate a ebollizione 2 l d'acqua con la carota, lo scalogno, il sedano, l'aglio, l'alloro e 2 prese di sale. Lasciate sobbollire a pentola coperta per 10 minuti, unite il galletto, coprite e cuocete per 20 minuti dalla ripresa del bollore. Spegnete e lasciate intiepidire nel brodo. Mescolate la maionese con il succo di 1/2 limone, la crema di pomodori e 1 pizzico di peperoncino.
● **2** Lavate la lattuga e separate le foglie. Condite i due tipi di olive con il succo di limone rimasto e 1/2 cucchiaio di foglioline di timo. Affettate sottilmente la cipolla rossa e salatela. Scolate il pollo, eliminate la pelle, disossatelo, tagliatelo a pezzetti, poi mescolatelo con le olive, la cipolla e un filo d'olio crudo.
● **3** Distribuite l'insalata di galletto su alcune foglie di lattuga romana e servite con la maionese.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **630 cal/porzione**

> segue da pag. 19

Variazioni sul tema

La lavorazione manuale dà il privilegio di vederla montare, densa e vellutata, nella ciotola. Poche altre preparazioni sono così trasformiste. Le varianti non si contano: si può fare solo con i tuorli o con le uova intere; invece del limone si può usare l'aceto. Se l'incontro con la senape è prediletto dagli dèi, non delude quello con erbette aromatiche come aneto, timo, maggiorana, dragoncello… Oppure con spezie come paprica, pepe, peperoncino, curry…
Da altre aggiunte nascono diverse salse codificate. Con capperi o cetrioli e prezzemolo o erba cipollina tritati, ecco la tartara. Con tonno, capperi e acciughe si ha quella tonnata, mentre la salsa rosa è maionese miscelata con salsa di pomodoro o ketchup e yogurt. Per la famosa salsa cocktail, alla maionese si uniscono tabasco, ketchup o pomodoro concentrato più zucchero, cognac o whisky e salsa Worchester. Con polpa di avocado schiacciata, limone, tabasco ed erba cipollina tritata, la maionese si accende di esotica passione. Non vi basta? In queste pagine, trovate una girandola di idee. La più sorprendente è quella dei cup cakes al cacao… Qui, i confini fra dolce, amaro e salato, sono ormai vecchi stereotipi che vale la pena di superare.

Una nuova Milano

IN OCCASIONE DI EXPO, LA METROPOLI CI TRASPORTA TRA ALTEZZE, LOCALI E SAPORI DEGNI DI UN VIAGGIO NEL FUTURO

a cura di Daniela Falsitta
testi di Enrico Saravalle, foto di Felice Scoccimarro











Nella pagina a sinistra, i grattacieli di Porta Nuova visti dal 17° piano dell'AC Hotel Milano. A lato, il cortile di Palazzo Lombardia. In alto, la libreria-caffè RED e la fontana di piazza Gae Aulenti.

La Milano da bere, quella delle veline e degli yuppies? Difficile trovarla. Al suo posto c'è una metropoli da Guinness dei Primati, indicata dal serioso New York Time come uno dei 5 "place to be" del 2015, pronta a essere pacificamente invasa da milioni di visitatori e turisti per l'Expo. Che, in occasione della grande kermesse, possono scoprire una nuova città con molto da mostrare e da proporre. Soprattutto per quanto riguarda architettura e design, tendenze contemporanee e soluzioni d'avanguardia. Cuore pulsante di questa Milano è lo spazio di Porta Nuova tra la stazione di Porta Garibaldi, Corso Como e il Quartiere Isola, vecchio ma tirato a lucido di recente. Mix tra un laboratorio di archistar e un museo a cielo aperto, grazie a un progetto di riqualificazione urbana, il distretto è diventato una sorta di agorà hi-tech dove, come nella berlinese Potsdamer Platz, ci si incontra a tutte le ore del giorno e della notte per fare shopping, passeggiare, mangiare, vedere e farsi vedere. Qui, infatti, c'è piazza Gae Aulenti, luogo di installazioni artistiche, vasche d'acqua e giochi di luci, illuminata dal Solar Tree, lampada/scultura dalla tecnologia buona poiché alimentata dalla luce solare. A dominare la piazza è la Unicredit Tower, il grattacielo da record che, con i suoi 230 metri di altezza, è l'edificio più alto d'Italia. Ammiratissime e premiatissime sono pure le due Torri del Bosco Verticale (con un migliaio di alberi piantati sulle terrazze) che uniscono virtualmente il Liberty ingenuo dell'Isola con le architetture ultramoderne della Torre Diamante, della Piramide e di Palazzo Lombardia. Vale a dire degli altri gioielli che hanno modificato lo sky line della nuova Milano. La piazza Gae Aulenti, poi, si affaccia su corso Como, regno di modaioli, di artisti, di foodies. Tra i nuovi trend metropolitani c'è, ovviamente, la riscoperta del cibo.

> segue a pag. 31



Sopra, Expo Gate, simbolica porta d'accesso alla manifestazione, punto informazioni e biglietteria. Sotto, Porta Garibaldi in piazza XXV Aprile.







Lo chef Cesare Battisti e, sotto, l'interno del suo ristorante Ratanà. In basso, i due grattacieli Bosco Verticale, progettati da Stefano Boeri con centinaia di terrazze su cui crescono un milione di alberi.





RISOTTO CON POLVERE DI PORCINI E SUGO D'ARROSTO

PER 4 PERSONE
240 g di riso Carnaroli - 60 g di polvere di porcini (funghi disidratati e frullati) - 1 l di brodo di carne - 30 g di burro - 70 g di formaggio grattugiato di tipico lodigiano - 100 g di sugo d'arrosto - 1 cipolla - 4 cucchiai di olio extravergine

● **1** Sbucciate e tagliate a metà la cipolla. Fatela appassire nell'olio, quindi eliminatela e unite il riso.
● **2** Fate tostare il riso finché i chicchi non saranno traslucidi. Aggiungete un mestolo alla volta di brodo e continuare la cottura mescolando per 14 minuti. Mantecate con il burro e il formaggio. Suddividete il risotto nei piatti e cospargete con la polvere di porcini e il sugo d'arrosto.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 14 minuti**





> *segue da pag. 29*

Ecco allora che Porta Nuova regala luoghi studiati apposta per loro: come RED, raffinato bookshop che fa anche da caffetteria, o Princi, panificio di design (il progetto è di Antonio Citterio), come Eataly Smeraldo, eden di delikatessen o il ristorante stellato guidato da Andrea Berton. Dalla piazza, una passerella pedonale conduce nel cuore dell'Isola, quartiere che deve il suo nome suggestivo all'antico isolamento (a separarla dal resto della città erano i binari ferroviari), ma che oggi è diventata l'ennesimo polo nevralgico, con tanto di nuovi uffici, residenze di lusso, biblioteche, musei, atelier, spazi per tiratardi e… ristorantini gourmet. È il caso di Ratanà, una villetta Liberty circondata dal verde, dove regna Cesare Battisti, chef che reinterpreta in maniera contemporanea ed elegante la classica cucina milanese delle vecchie trattorie per operai, che pure qui all'Isola, incredibilmente, sopravvivono.

Da Porta Nuova ai cancelli dell'Expo

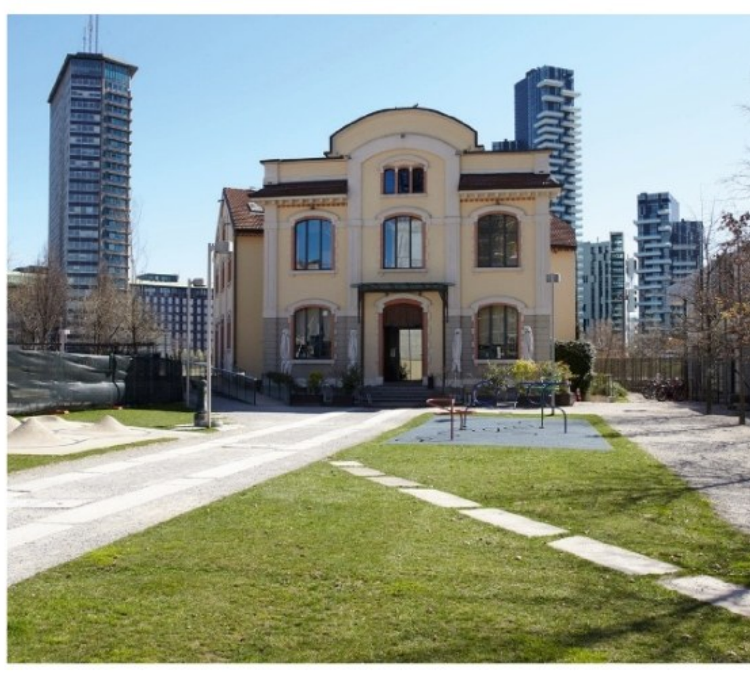
La stessa miscela esplosiva tra soluzioni architettoniche innovative, esteticamente sorprendenti e la profusione di proposte gastronomiche in grado di soddisfare ogni palato e aspettativa, si ritrova in un altro angolo della città. La Milano 2.0 di Porta Nuova rispecchia fedelmente il cocktail che i visitatori troveranno nei prossimi sei mesi nel quartiere dell'Expo (1° maggio - 31 ottobre). Proprio dalla stazione di Porta Garibaldi transitano i treni del Passante che, in meno di venti minuti, raggiungono i cancelli del sito Rho Fiera Milano.

> *segue a pag. 34*



Sopra, la Torre Diamante, caratterizzata da pareti sfaccettate. L'edificio ha ottenuto la più alta certificazione attribuita per l'ecosostenibilità architettonica.

La palazzina d'epoca che ospita il ristorante Ratanà. A sinistra, i banchi di Eataly. Allo stesso indirizzo si trova il ristorante stellato Alice.





Nuovo!
Ancora più cremoso!
mmmh... Exquisa
Classico
FORMAGGIO FRESCO CREMOSO
PER 30g
305 kJ
74 kcal
4%
1018 kJ
247 kcal
PER 100g
Morbido e gustoso
Suggerimento di presentazione



Exquisa
Erbe
Colesterolo
Light
Classico
Fiocchi di Latte
CON YOGURT
Senza Lattosio
Fiocchi di Latte
SENZA LATTOSIO

VITELLO ALLA MILANESE, LIMONE E CAVOLETTI DI BRUXELLES

PER 4 PERSONE
per i cavoletti di Bruxelles: 5 cavoletti di Bruxelles
per le patate: 3 patate asciutte - 80 g di burro - 10 rametti di timo - olio extravergine d'oliva - 0,3 g di sale di Maldon
per la crema di broccoli: 2 broccoli verdi - 200 g di cavoletti di Bruxelles - 80 g di olio extravergine di oliva - 30 g di scalogno - brodo di pollo - 1 spicchio d'aglio - 1 g di sale di Maldon - pepe di Camo
per il vitello: 1 kg di controfiletto di vitello senza osso - 3 l di burro chiarificato - 100 g di tuorlo pastorizzato - 300 g di pancarré - sale di Maldon

● **1** Preparate i cavoletti: recuperate 20 foglie di cavoletti e sbollentatele per 30 secondi in acqua bollente, quindi raffreddatele in acqua e ghiaccio. Asciugatele e riponetele su fogli di carta assorbente.
● **2** Preparate le patate: pelate e affettate le patate con uno spessore di 2 cm, possibilmente con l'affettatrice. Coppatele con un disco da 2 cm di diametro e lasciatele spurgare sotto l'acqua corrente per 2 ore. Sciogliete il burro in 2 dl d'acqua, salate e aggiungete il timo; versate tutto in un sacchetto sottovuoto insieme alle patate e cuocete per 20 minuti a 100° a vapore (oppure cuocetele nel cestello per la cottura a vapore dopo averle unte di burro e aromatizzate con sale e timo). Raffreddate immediatamente. Aprite il sottovuoto, asciugate bene le patate e friggetele a 160° (o in olio caldissimo). Scolatele dall'olio e riponetele su un vassoio con carta assorbente.
● **3** Preparate la crema di broccoli: pulite e sbollentate separatamente i broccoli e i cavoletti di Bruxelles. Tagliate a julienne lo scalogno, fatelo soffriggere in una casseruola con l'olio e l'aglio. Aggiungete i cavoletti di Bruxelles e lasciateli brasare; mescolate al fondo un mestolo di brodo di pollo. Asciugate bene i broccoli, aggiungete i cavoletti e frullate il tutto fino a ottenere una crema liscia. Regolate di sale, pepate e filtrate. Riponete in una tasca da pasticceria.
● **4** Preparate il vitello: tagliate 4 fette di controfiletto da 230 g circa cadauna. Battetele e portatele a uno spessore di 1,5 cm. Lasciatele stemperare per 30 minuti a temperatura ambiente. Nel frattempo sbattete il tuorlo con un pizzico di sale, private il pancarré della crosta e frullatelo. Passate le fette di vitello nell'uovo, impanatele nel pancarré preparato e friggetele nel burro a 160° per 2 minuti. Lasciate riposare per 30 minuti. Disponete 4 piatti: con la tasca da pasticcere realizzate 4 riccioli di crema di broccolo, aggiungete 4 fogli di cavoletti di Bruxelles e 4 patate fritte. Per ultimo distribuite le cotolette alla milanese con il sale di Maldon. A questo piatto, lo chef aggiunge una falda di limone candita e due piccoli riccioli di crema di limone preparata con una riduzione di succo e falde di limone candite frullati.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti + il riposo** ● **Cottura 40 minuti**



La cotoletta "stellata" di Andrea Berton (a destra, lo chef) e, sotto, il suo locale, situato proprio in mezzo alle Torri Diamante e Solaria.





Sotto, uno scorcio di piazza Gae Aulenti, cuore di Porta Nuova. Sopraelevata di 6 metri rispetto al livello stradale è accessibile con passerelle e scalinate.









A sinistra, lo chef Andrea Provenzani del ristorante Il Liberty (nello scorcio in alto). Il suo piatto getta un ponte tra Milano e il Giappone.

Il bancone di Princi, panetteria, pasticceria e pizzeria "di design", con cinque sedi a Milano e una a Londra.



"TOKYO-MILANO", SFERE DI RISOTTO ALLA MILANESE, OSSOBUCO IN GREMOLATA ALLO ZENZERO, ALGHE, CORIANDOLO, FUNGHI E SESAMO

PER 4 PERSONE
200 g di girello posteriore di vitello - 1 cipolla - 2 costole di sedano - 2 spicchi d'aglio - 1 scorza di limone - 50 g di succo di zenzero - olio extravergine d'oliva - farina di riso - 25 g di burro - 1 rametto di rosmarino - 2,5 dl di vino bianco - 3 l di brodo vegetale - 140 g di riso Carnaroli - 2 g di zafferano - 25 g di grana padano - 50 g di midollo - 5 dl di olio per friggere - alghe - funghi shiitake - cipollotto - coriandolo - sesamo - olio di sesamo - aceto di riso - sale - pepe

● **1** Tagliate a bocconcini la carne di vitello, passatela nella farina di riso e fatela dorare nel burro, con l'aglio in camicia e il rosmarino. Aggiungete la cipolla e il sedano mondati e tritati e sfumate con il vino bianco. Quando è evaporato, coprite la carne con 2 litri di brodo vegetale e lasciatela cuocere un'ora circa. Infine regolate di sale, pepate, aggiungete il succo di zenzero e la scorza grattugiata.
● **2** A parte tostate il riso con un filo di olio extravergine e portatelo a cottura unenedo man mano il brodo vegetale rimasto, aggiungete lo zafferano e mantecate con il grana e il midollo, regolate di sale e fatelo raffreddare steso in una teglia, quindi formate delle piccole sfere, passatele nella farina di riso e friggetele nell'olio.
● **3** Mondate i funghi, tagliateli in quattro e sbianchiteli in acqua bollente con aceto di riso. Nella stessa acqua dei funghi mettete a bagno le alghe per 5 minuti. Servite i bocconcini in una scodella con il loro condimento, aggiungete le sfere di riso croccanti e sovrapponete le alghe, i funghi, il cipollotto mondato e tagliato fine, il coriandolo, il sesamo e il suo olio. Servite con le bacchette e il cucchiaio.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 40 minuti**

> segue da pag. 31

Come tutti sanno Expo 2015 sarà un festival di cibo e sapere culinario dove, fino al 31 ottobre, si potranno scoprire le abitudini alimentari di oltre 145 Paesi e concedersi un giro del mondo fatto di assaggi, degustazioni e shopping. Chi entra all'Expo però, visiterà anche un festival di architettura sostenibile dove legno, vetro e acciaio sono protagonisti di strutture progettate dai migliori architetti del mondo. Vi si vedrà, per esempio, il padiglione spettacolare della Cina, tutto costruito in legno e bambù, quello della Francia, ispirato alle Halles parigine, o quello del Messico dalla forma di una pannocchia. Si tratta di strutture tutt'altro che effimere perché, a manifestazione conclusa, saranno smontate e rimontate altrove: sarà il caso del Padiglione degli Emirati, firmato da Norman Foster che sarà ricostruito ad Abu Dhabi, di quello dell'Azerbaijan che sarà traferito a Baku, di quello del Bahrain destinato a diventare un magnifico giardino botanico e, ancora meglio, di quello del Principato di Monaco che sarà inviato in Burkina Faso per un progetto della Croce Rossa.



Per la produzione sono stati usati cereali, malto e acqua provenienti esclusivamente dall'Alto Adige. I birrifici altoatesini li hanno lavorati in modo assolutamente tradizionale ed artigianale al fine di produrre la vera birra dell'Alto Adige. Salute!

www.birraaltoadige.com
www.beercraft.info

Qualità
SÜDTIROL
Birra

Lo chef Daniel Canzian fotografa la sua Ambrogina, rivisitazione contemporanea della cassoeula milanese. Sotto, un angolo relax del suo locale, aperto nel 2013 tra San Marco e Porta Nuova.







L'AMBROGINA

PER 4 PERSONE
4 michette allo zafferano da 50 g l'una - 400 g di verza - 4 verzini (tipiche salsicce corte) - 60 g di scalogno sott'aceto - 200 g di sugo d'arrosto - burro - peperoncino fresco - sale - pepe

● **1** Pulite la verza, eliminate la costola centrale e tagliatela a triangoli. Sbollentateli pochi istanti in acqua bollente, scolateli e rosolateli in padella con pochissimo burro, sale e pepe. Unite i verzini e continuate a rosolare finché sono cotti.
● **2** Togliete le salsicce e le verze dalla padella tenendole separate. Bagnate le verze con il sugo d'arrosto e mescolatele a qualche lamella sottile di peperoncino.
● **3** Eliminate la calottina delle michette e tenetele da parte. Farcitele con le verze, qualche rondella di scalogno sott'aceto e i verzini a pezzi e richiudete nuovamente. Infornate a 180° per 3 minuti e servite le michette ancora calde.

FACILE
● **Prep. 20 minuti** ● **Cottura 20 minuti**

AC HOTEL
Via Tazzoli 2,
tel. 02 20424211
marriott.com/milmi
Tra i "Tower hotel" della zona Porta Nuova, questo della catena Marriott è l'unico da cui si gode una strepitosa vista sulla piazza Gae Aulenti e lo skyline della nuova Milano. Da segnalare anche per il suo AC Restaurant che affianca la cucina internazionale a diversi piatti della nostra tradizione.

RATANÀ
via De Castillia 28,
tel. 02 87128855; ratana.it
Una palazzina tra l'art deco e il liberty, un grande bancone per assaggiare i rubitt (le "tapas" milanesi), in attesa di sedersi a tavola. Anima e braccio del Ratanà è Cesare Battisti, chef estrosamente tradizionale che ama far rivivere, con le sue creazioni, il meglio della cucina milanese, aggiornata e ringiovanita, con un paziente lavoro di lifting.

BERTON
Viale della Liberazione 13,
tel. 02 67075801;
ristoranteberton.com
Andrea Berton è uno dei maestri della ristorazione internazionale: se ne sono accorti anche i severi critici della Guida Michelin che gli hanno attribuito una stella. La sua proposta gastronomica è inaspettata e sorprendente, come nel menu degustazione interamente dedicato al brodo: otto portate dal consommé di prosciutto crudo a quello di frutta, timo e tè nero.

DANIEL
via Castelfidardo 7,
tel. 02 63793837;
danielcanzian.it
Daniel Canzian, il più giovane dei Marchesi boys, ha aperto il suo locale a due passi dai grattacieli di Porta Nuova. Cucina italiana contemporanea con immancabili omaggi alla gastronomia meneghina.

IL LIBERTY
Viale Monte Grappa 6,
tel. 02 29011439; il-liberty.it
Tecnica e creatività: il menu di Andrea Provenzani gioca su entrambi i fronti. Le proposte traggono spesso ispirazione da ricette regionali, anche lombarde e milanesi, rielaborate nel rispetto degli ingredienti.

PRINCI
Piazza XXV Aprile 5
Panetteria, ma non solo perché qui ci si ferma per una prima colazione con marmellata e succhi di frutta o un happy hour con prodotti freschi di forno.

EATALY SMERALDO
Piazza XXV Aprile 10
Un santuario del mangiar ben, con prodotti biologici a filiera corta e presidi Slow Food. All'ultimo piano, dietro vetrate panoramiche, il ristorante Alice, guidato dalla chef stellata Viviana Varese.

RED
Piazza Gae Aulenti
Nel nuovo spazio Feltrinelli, la passione per la lettura incontra quella per il cibo e, curiosando tra gli scaffali, si può bere un buon vino, un caffè o un aperitivo.



Veduta notturna del nuovo skyline milanese con al centro la Torre Unicredit. Con i suoi 231 metri è il grattacielo più alto d'Italia.



Goditi tutta la cremosa bontà vegetale in un solo cucchiaio

Scopri il gusto e la morbidezza di Alpro Cremoso. Tutta la bontà vegetale della soia in un mare di succose ciliegie, lamponi e pesche. Piacevolmente vellutato e naturale, senza grassi animali. È anche un'importante fonte di calcio e vitamina D. Prendi un cucchiaio e gusta la bontà di Alpro Cremoso.

enjoy plant power
alpro

È tempo di asparagi

BIANCHI, VERDI, VIOLETTI, QUESTI TENERI GERMOGLI SONO NEL PIENO DELLA STAGIONE. I PICCOLI SEGRETI PER PREPARARLI A REGOLA D'ARTE

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, stiling di Laura Cereda







TRIS DI GERMOGLI

- Asparago verde (foto 1). È il più diffuso sui nostri mercati, se è fresco presenta punte ben serrate non spampanate; tra i più pregiati l'Asparago Verde di Altedo, prodotto IGP.
- Asparago bianco (foto 2). Ha colore bianco crema, un po' più scuro sulle punte. Famoso è il Bianco di Bassano, anche questo IGP.
- Asparago violetto (foto 3). Molto rinomato il Violetto di Albenga, dalla consistenza morbida e burrosa e gusto dolce.

PREPARAZIONE DI BASE

- Tagliate i gambi degli asparagi per dare a tutti la stessa lunghezza (foto 1). Lavateli delicatamente, poi raschiateli, escluse le punte, con un pelapatate (foto 2). Legateli a mazzo (foto 3) e inseriteli, in piedi, nel cestello dell'apposita pentola alta per asparagi piena per 2/3 di acqua salata (foto 4). Fate sobbollire finché le punte si sono un po' ammorbidite.











COTTURE ALTERNATIVE

- Interi: cuoceteli dopo averli sistemati nel cestello per la cottura a vapore inserito in un tegame con poca acqua (foto 1). Punte e gambi: staccate le punte dai gambi (foto 2). Tagliate la parte più tenera dei gambi a rondelle (foto 3). Rosolate in un tegame, con poco burro, le punte di asparagi (foto 4), unite le rondelle, poca acqua, sale e portate a cottura.





RISOTTO CON PUNTE E CREMA DI ASPARAGI

● **1** Pulite 500 g di asparagi verdi sottili e separate le punte dai gambi; tagliate la parte tenera dei gambi a rondelle; stufate con un cipollotto a fettine e una noce di burro le punte e le rondelle bagnando con poco brodo, frullate le rondelle (foto 1).

● **2** Rosolate 300 g di riso con 30 g di burro, sfumate con vino bianco e proseguite la cottura bagnando con brodo bollente, alla fine unite al risotto la crema di asparagi (foto 2), mescolate, completate con le punte e una spolverata di grana.

CESTINI DI PANE CON ASPARAGI E UOVA

● **1** Fate fondere in un tegamino 80 g di burro e toglietelo dal fuoco. Scavate 4 panini asportando gran parte della mollica e spennellateli all'interno con un po' del burro fuso. Cuocete a vapore 500 g di asparagi violetti e distribuiteli nei panini (foto 1).

● **2** Rimettete sul fuoco il tegamino con il restante burro e cuocetevi 4 uova, salandole leggermente; appena l'albume si è rappreso fatele scivolare sugli asparagi (foto 2), irroratele con il fondo di cottura, cospargetele con scaglie di grana e servite subito.









ASPARAGI IN CROSTA MORBIDA

● **1** Pulite 500 g di asparagi bianchi eliminando la parte più dura e cuoceteli a vapore per pochi minuti: dovranno rimanere croccantii. Raffreddateli in acqua fredda e asciugateli bene in carta da cucina, poi passateli uno a uno in una besciamella piuttosto soda, girandoli da tutte le partl (foto 1).

● **1** Immergeteli in 2 uova sbattute, quindi passateli nel pangrattato e friggeteli, pochi alla volta, in abbondante olio ben caldo (foto 2); scolandoli ben dorati; salateli e serviteli caldi accompagnando con salsa rubra o ketchup.

LE DOSI DELLE RICETTE SONO PER 4 PERSONE

CURIOSITÀ IN BRICIOLE

IL CONTADINO INSEGNA

La pianta dell'asparago è detta comunemente "asparagara", la sua parte commestibile è il "turione", ossia il germoglio carnoso rivestito di squame, che di fatto sono foglie.

COLORI E SAPORI

Il diverso colore degli asparagi dipende dai metodi e dai tempi differenti di raccolta: i bianchi mantengono il colore originale perché vengono colti prima che la punta esca dalla terra, se invece la testa dell'asparago viene a contatto con l'aria acquista un colore che va dal rosa al violetto, infine se il periodo di tempo in cui l'asparago cresce fuori dalla terra si prolunga, la punta si colora di verde. Più il colore è intenso, più il gusto risulta deciso.

COSA DICE LA STORIA

Apprezzatissimi da Egizi e antichi Romani - Plinio e Marziale pare ne fossero ghiotti - dopo la caduta dell'impero romano gli asparagi scomparvero dalle tavole, per ricomparire durante il regno di Re Sole che, con la sua passione per questo ortaggio, contribuì al rifiorire delle contivazioni.



NEL PROSSIMO NUMERO: FAVE, PISELLI, TACCOLE

Frullatore ad immersione
Braun Minipimer
Piatti e cotola Menu24A+
Gli asparagi violetti sono stati
gentilmente forniti
dalla Società Agricola
Enrico & Lanzalaco di Albenga.
Indirizzi a pagina 6



Pizze bianche

SENZA POMODORO, PER ESALTARE IL GUSTO DI UNA PASTA SPECIALE E DI UNA FARCITURA GOURMAND

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Alessandra Avallone, styling di Sara Farina, foto di Stefania Giorgi

Alle cipolle caramellate fichi e prosciutto crudo,
pag 49



Piatto con decoro forchetta Ceramiche Milesi, sottopiatto in porcellana con crocette rosse La Rinascente. A destra: tessuto in linoSilva Tessuti e piattino a pois neri Ceramiche Milesi. Indirizzi a pagina 6



CON POLPO E ZUCCHINE

PER 4 PERSONE
per la pasta: 400 g di farina di media forza + un po' per il piano di lavoro - 5 g di lievito di birra fresco - 5 g di sale
per la guarnizione: 4 zucchine - 2 cipolle dolci - 500 g di polpo pulito - origano secco - olio extravergine d'oliva - qualche foglia di basilico - sale

● **1** Fate la pasta: versate 4 dl d'acqua tiepida nell'impastatrice, unite il sale e mescolate fino a quando si è sciolto, unite il lievito e 50 g di farina. Azionate l'impastatrice a bassa velocità per 10 minuti. Aumentate la velocità e unite a cucchiaiate la farina rimasta. Lavorate l'impasto per 30 minuti. Formate una palla, mettetela in una ciotola e lasciatela lievitare in un luogo tiepido per 2 ore, coperta con un canovaccio umido. Dividete l'impasto in 4 porzioni e fate lievitare ancora 4-6 ore.
● **2** Immergete il polpo in acqua fredda, portate a bollore e cuocetelo per 20 minuti, spegnete il fuoco e fatelo raffreddare nell'acqua. Scolatelo, dividete i tentacoli dalla sacca e fatelo marinare per 30 minuti a temperatura ambiente con 3 cucchiai d'olio, sale e abbondante origano. Infine grigliatelo per 5 minuti da ambo i lati e tagliatelo a pezzetti. Nel frattempo, fate soffriggere le zucchine a dadi e le cipolle a fettine in 4 cucchiai d'olio. Unite 1 dl d'acqua tiepida e portatele a cottura.
● **3** Allargate le pizze con le mani su un piano infarinato, trasferitele sulle teglie, coprite con le verdure e infornate a 250° in forno ventilato per 5-6 minuti aggiungendo il polpo verso la fine. Completate con il basilico e, se vi piace, poco succo di limone e peperoncino.

FACILE
● **Preparazione 50 minuti + il riposo** ● **Cottura 40 minuti**
● **425 cal/porzione**





BIGIA CON ASPARAGI E BURRATA

PER 4 PERSONE
250 g di farina semintegrale + un po' per il piano di lavoro - 250 g di farina Manitoba - 3 g di lievito di birra secco - un cucchiaino di zucchero - 1 mazzo di asparagi sottili - 12 champignon - 4 pomodori secchi - una manciata di spinaci novelli - pecorino romano - 120 g di formaggio silano - 500 g di burrata - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mescolate le due farine, il lievito di birra e lo zucchero. Aggiungete 2,8 dl d'acqua tiepida, un cucchiaio d'olio e impastate con l'impastatrice a bassa velocità per 10 minuti circa. Dopo 2 minuti aggiungete un cucchiaino colmo di sale. Formate una palla, mettetela in una ciotola, coprite e lasciate lievitare da 6 a 12 ore in un luogo senza correnti d'aria.
● **2** Affettate gli champignon e saltateli in padella con un filo d'olio e sale. Lessate le punte degli asparagi. Formate 4 palline di pasta e stendetele con le mani su un piano infarinato in modo da ottenere 4 dischi sottili. Guarnite con il formaggio silano grattugiato, le punte di asparago e i funghi. Infornate a 250° per 8 minuti.
● **3** Guarnite le pizze con spicchi di burrata e una julienne di pomodori secchi e infornate ancora 2 minuti. Prima di servire, aggiungete un po' di spinaci novelli, scaglie sottili di pecorino romano e un filo d'olio, se vi piace, anche aromatizzato al peperoncino.

FACILE
● Preparazione 35 minuti + il riposo ● Cottura 20 minuti ● 950 cal/porzione



Pizza
affumicata al limone,
pag 49

Piatto nero in metallo in vendita da Agape 12, scapolo di tessuto Silva Tessuti. Indirizzi a pagina 6



Pizza di grano duro con le verdure,
pag. 49



Tessuto in lino pesante Silva Tessuti, posate in acciaio laccato di Variopinte in vendita da Agape 12. A destra: sottopiatto in legno Bitossi Home, piatto Emile Henry, posatedi Variopinte in vendita da Agape 12. Indirizzi a pagina 6

CON DOPPIA LIEVITAZIONE E DOPPIA ACCIUGA

PER 6 PERSONE

per la pasta: 300 g di farina forte + un po' per il piano di lavoro - 300 g di semola - 7 g di sale - 2 g di lievito di birra fresco

per la guarnizione: 4 peperoni tra gialli e rossi - 2 cipolle rosse - 48 acciughe fresche aperte a libro - 6 acciughe sott'olio - un vasetto di olive nere - 2 cucchiai di capperi dissalati - 1/2 limone - origano secco - un mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Sciogliete il sale in 3,3 dl d'acqua, aggiungete il lievito, 90 g di farina e mescolate formando una crema, incorporate poco per volta il resto delle farine e azionate l'impastatrice per 10 minuti. Formate una palla, fatela lievitare 2 ore coperta dalla pellicola e da un telo. Quindi formate 6 panetti e metteteli, coperti dal telo, in una teglia. Fate riposare per 4-6 ore in luogo tiepido.

● **2** Mondate le verdure. Affettate le cipolle e tagliate a striscioline i peperoni. Scaldate un'ampia padella con 4 cucchiai d'olio, unite le acciughe sott'olio e stemperatele con un cucchiao di legno. Aggiungete le verdure, le olive, i capperi e poca acqua. Cuocete per 15 minuti a fuoco dolce.

● **3** Salate i filetti di acciuga freschi, dopo 10 minuti tamponateli con carta da cucina e conditeli con olio, origano e il succo di 1/2 limone.

● **3** Stendete con le mani i panetti di pasta su un piano infarinato, disponeteli nelle teglie, copriteli con le verdure e infornate a 250° per 8 minuti. Aggiungete le acciughe marinate e cuocete ancora 2 minuti. Servite con olio a crudo e basilico.

FACILE

● **Preparazione 45 minuti + il riposo** ● **Cottura 30 minuti**
● **350 cal/porzione**

STOP MOTION
la trovate su salepepe.tv







LA MIA CAMPIONESSA È SENZA POMODORO

Mario Signorile è il titolare della Pizzeria del Centro di Turate (Como), insegnante professionale e Campione Mondiale di "pizza a due" nel 2014, una specialità della più importante competizione di categoria: il Campionato Mondiale della Pizza, che quest'anno si tiene dal 25 al 27 maggio, a Parma.

In cosa consiste la gara?
Nel preparare una ricetta a 4 mani con uno chef. L'obiettivo della sfida è creare una pizza innovativa che sperimenti impasti alternativi e farciture di qualità.

Non i soliti mozzarella e pomodoro...
In realtà le mie creazioni "da gara" non hanno mai il pomodoro, perché coprirebbe l'armonia tra gli altri ingredienti. Solo la pizza bianca è in grado di esaltare ogni abbinamento ma anche la qualità di un impasto speciale: con lievito madre, farine integrali o multicereali e diversi tipi di lievitazione.

Si può fare una buona pizza a casa, senza forno a legna?
Certamente! L'importante è preparare un impasto ad hoc, molto idratato e perfettamente lievitato.

A Napoli non saranno d'accordo.
I napoletani hanno una grande tradizione e ingredienti impareggiabili, ma sul fronte dell'innovazione questo rischia di penalizzarli.

Com'era la pizza con cui ha vinto?
Si chiama Sara ed è guarnita con crema di piselli, panure aromatizzata con aglio orsino, polpo, capesante flambate, chips di mela, polvere di olive, mozzarella di bufala, scorze di limone e zucchine a julienne. Ora è nel menu del mio locale, insieme a molte altre creazioni.

Sarà difficile sceglierne una sola.
Non ce n'è bisogno, si può partecipare alle mie serate "degustazione", in cui ne faccio assaggiare fino a otto diversi tipi.



ALLE CIPOLLE CARAMELLATE, FICHI E PROSCIUTTO

PER 4 PERSONE
800 g di pasta (come indicato nella ricetta qui accanto) - farina per il piano di lavoro - 600 g di cipolle nuove - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 12 fichi piccoli e sodi - succo di limone - - 3 cucchiai di zucchero di canna - 15 fette di prosciutto crudo - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Sbucciate e affettate le cipolle, mettetele in padella con mezzo bicchiere d'acqua, il vino e 2 prese di sale, portate a ebollizione, coprite e cuocete 15 minuti. Togliete il coperchio, aggiungete 3 cucchiai d'olio, fate asciugare completamente le cipolle e lasciatele soffriggere finché iniziano a prendere colore. Regolate di sale.
● **2** Nel frattempo mettete i fichi (con la punta verso l'alto e leggermente incisa) in una casseruola che li contenga in misura, cospargeteli di zucchero, bagnateli con il succo di limone e 2-3 cucchiai d'acqua, coprite e cuocete a fuoco dolce, finché risultano teneri e il fondo di cottura sciropposo.
● **3** Dividete la pasta da pizza in 4 panetti, arrotondateli, lasciateli lievitare 30 minuti, quindi stendeteli in 4 dischi sottili su un piano infarinato e trasferiteli nelle teglie oliate. Distribuite sulla superficie le cipolle dorate, condite con un filo d'olio e cuocete in forno caldo a 250° per 5 minuti (ne potete cuocere 2 alla volta nel forno ventilato). Fuori dal forno guarnite con i fichi tagliati a metà e il loro sciroppo, coprite con le fette di prosciutto e servite.

FACILE
● **Preparazione: 40 minuti + il riposo**
● **Cottura 25 minuti** ● **670 cal/porzione**



AFFUMICATA AL LIMONE

PER 4 PERSONE
per la pasta: 500 g di farina di media forza (farina per pizza) + un po' per il piano di lavoro - 4 g di lievito di birra essiccato - 8 g di sale - olio extra vergine d'oliva
per la guarnizione: una provola affumicata da 250 g - 2 limoni non trattati di Amalfi - un mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Fate la pasta: versate la farina in una ciotola (o nell'impastatrice), aggiungete il lievito secco, 1,5 dl d'acqua e iniziate a impastare. Unite, poco alla volta, altri 1,5 dl di acqua e il sale. Impastate con le mani fino a ottenere una pasta liscia (nell'impastatrice lavorate a bassa velocità), incorporate 2 cucchiai d'olio, poco alla volta e formate una palla. Coprite la ciotola con pellicola trasparente e fate lievitare in un luogo tiepido e al riparo da correnti (nel forno spento con la luce accesa per esempio).
● **2** Dopo circa 2 ore, quando la pasta sarà più che raddoppiata, dividetela in 4 panetti, formate delle palline, copritele e lasciate riprendere la lievitazione per 30 minuti. Stendete le pizze con le mani su un piano infarinato, allargandole dal centro verso l'esterno per mantenere il cornicione più spesso.
● **3** Trasferitele nelle teglie oliate. Guarnitele con il formaggio a fettine e i limoni tagliati sottili e leggermente salati. Condite con un giro d'olio e cuocete in forno caldo a 250° per 5 minuti circa. Servite con basilico fresco e pepe.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + il riposo**
● **Cottura 5 minuti** ● **680 cal/porzione**



DI GRANO DURO CON LE VERDURE

PER 4 PERSONE
400 g di farina di grano duro rimacinata - 12 g di lievito di birra fresco - 2 cucchiai di pasta di olive - 6 olive nere infornate - 200 g di feta - 2 grossi cipollotti - 1 mazzetto di ravanelli - un finocchio - una manciata di rucola - 12 pomodorini gialli - qualche ramo di aneto - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mettete in una ciotola la farina e il lievito stemperato in 2 dl d'acqua a temperatura ambiente. Impastate vigorosamente e aggiungete 8 g di sale, la pasta di olive e le olive nere denocciolate. Lavorate ancora per 15 minuti, fino ad avere un impasto liscio e morbido. Ungete la pasta, mettetela in una ciotola, copritela con la pellicola e lasciatela lievitare finché raddoppia di volume (2-3 ore).
● **2** Ungete una teglia di 32-34 cm di diametro, stendetevi la pasta con le mani (è una pizza alta da tagliare a fette). Sbriciolatevi sopra la feta, cospargete di cipollotti affettati sottili e cuocete in forno a 220° per 20-25 minuti circa. Se la superficie scurisce troppo, copritela con un foglio di carta da forno. Affettate sottile il finocchio e i ravanelli, tagliate a metà i pomodori, salandoli separatamente. ● **3** Aggiungete alle verdure la rucola e i rametti di aneto spezzettati con le mani. Quando la pizza è pronta lasciatela riposare 5 minuti, quindi copritela con le verdure crude, condite con sale e olio. Se vi piace, aggiungete peperoncino secco o pepe.

FACILE
● **Preparazione 1 ora + il riposo**
● **Cottura 25 minuti** ● **560 cal/porzione**

Una farcia, un calice

CON LE PIZZE BIANCHE (PAG. 42) SONO GLI INGREDIENTI A DETERMINARE IL VINO GIUSTO. SOLITAMENTE BIANCO O ROSATO

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

OLTRE LA BIRRA

La pizza vuole il vino, ormai è incontestabile. La birra sovrappone lieviti, odori di cereali e si rivela una bevanda ripetitiva, al punto da produrre un accostamento letargico. Tolta la costante del pomodoro, tanto buono quanto limitante se si tratta d'introdurre condimenti che vadano oltre i classici, la pizza diviene un meraviglioso campo di applicazione del concetto di varietà nel matrimonio tra cibo e vino. Se la base riceve solo gli ingredienti principali, la scelta del vino si concentra su di loro considerando che la pasta ne attenua lievemente il gusto. Per esempio, la combinazione tra crema di ceci e baccalà poggiati su una focaccia richiede la solare energia di un Cerasuolo d'Abruzzo ottenuto con metodi naturali, così che l'effetto di fusione tra la memoria del cibo e l'ingresso del vino diventi profondamente partecipe. Allo stesso modo, una base ricoperta di patate ripassate e sfrante, rifinita con pezzetti di trota affumicata, si fa conquistare dalla purezza di un Friulano sapido e generoso.



VINI MORBIDI PER SAPORI INTENSI

Quando la pizza ospita fior di latte, bufala o latticini dal sapore sempre più intenso, al vino è richiesta maggiore capacità di contrasto del lato morbido. Sulla bianca e mozzarella, per esempio, funziona la verace energia di un Bianco Costa d'Amalfi. Se la provola è affumicata, proviamo un Lagrein Rosato o un Chianti Rufina se aggiungiamo briciole di salsiccia o di qualche altro insaccato. Un altro ingrediente affumicato ricorrente è il salmone che trova nella pasta il modo di spendere il suo retrogusto metallico, lasciandoci la possibilità di accostare un morbido Franciacorta Saten. La focaccia con fiordilatte e prosciutto crudo conferma che un Rosato della costa toscana è un'opzione versatile e rispettosa della sapidità del salume. Alle bianche vegetariane si attagliano bianchi aromatici, dal Moscato Secco quando si tratta di asparagi, al Sauvignon di fronte alla fragranza dei peperoni.



JALAL BIANCO
Azienda Agricola Cefalicchio, Canosa di Puglia (BT), 0883 617601; 15 €.
Dal nord della Puglia un eccellente Moscato secco che unisce tenerezza aromatica della varietà con un retrogusto appena amaricante. Perfetto con la burrata, non si fa intimidire dalla croccante varietà delle verdure crude (pag. 44 e 49).

FURORE BIANCO
Cantine Marisa Cuomo, Furore (SA), 089 830348, 19 €.
La presenza del limone nella pizza evoca la Costiera e il vino bianco Furore: condivisione del profumo di agrumi e piena sapidità per accogliere la provola affumicata (pag. 49).

ROSATO LE CINCIE
Azienda Agricola De Fermo, Loreto Aprutino (PE), 340 7060800; 10 €.
Il Rosato d'Abruzzo è dotato di generosità sanguigna e stoffa vellutata, caratteristiche che permettono sulla pizza con cipolle, fichi e prosciutto un accostamento articolato, dove il vino asseconda, custodisce e contrasta (pag. 49).

VERMENTINO DEI COLLI DI LUNI
Cantine Lvnae, Ortonovo (SP), 0187 660187, 14 €.
Le pizze bianche di pesce chiedono un vino di mare come questo Vermentino: si distende per recuperare equilibrio dopo la doppia acciuga, ma sa anche rispettare e gratificare la fibra del polpo (pag. 43 e pag 47).


Dall'Alto Adige.
Garantito.
Speck Alto Adige IGP:
qualità e origine certificate.
Ha un gusto delicatamente affumicato, origini genuine e viene prodotto secondo antiche tradizioni locali: è lo Speck dell'Alto Adige, unico e inconfondibile. Per questo merita il marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta) attribuito dall'Unione Europea. Perché tutti possano riconoscere la sua qualità. Autentica e garantita.
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
Speck Alto Adige I.G.P. Südtiroler Speck g.g.A.
SÜDTIROL
www.altoadigegarantito.eu
MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI
Campagna finanziata con il contributo dell'Unione Europea e dell'Italia.



Passione in rosso

È IL MOMENTO DELLE CILIEGIE, FRUTTI DI BREVE STAGIONE E GRANDE DOLCEZZA, CAPACI PIÙ DI TUTTI DI STUZZICARE IL PALATO. UN OTTIMO MOTIVO PER UN TOUR GOLOSO NEI BORGHI CHE LE FESTEGGIANO

Testo di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro/ Alkèmia, stylist Stefania Aledi

Si ringrazia The Dops
Milano per l'ospitalità.
Indirizzo a pagina 6



Torta di pane e ciliegie alla cannella
pag 54



Sopra, la passata edizione della sagra della Ciliegia di Marostica Igp: frutti in esposizione e la celebre piazza degli Scacchi, nel centro storico della cittadina veneta. A sinistra, festa dei Ciliegi in fiore a Vignola (Mo).

Rosse, allegre e seduttive, tanto da essere comunemente associate a un'irrefrenabile passione con il detto "una tira l'altra". Le ciliegie vengono annunciate dalla fioritura di corolle bianche e delicate che di per sé è uno degli scenari agresti più spettacolari. I frutti arrivano subito dopo, quando a maggio diventano la rappresentazione ridente e fugace della primavera al suo culmine e vengono festeggiate con una miriade di sagre nelle zone vocate alla loro coltivazione. Come Vignola, nel Modenese, dove già in aprile si inizia con la festa dei Ciliegi in Fiore, con insolite sfilate di carri fioriti sul tema delle eccellenze locali: dall'aceto balsamico al lambrusco, al Parmigiano Reggiano. I festeggiamenti si concludono con il premio Ciliegia d'Oro (16 maggio), ma ricominciano il 6 e 7 giugno con "È tempo di ciliegie", manifestazione dedicata alla Ciliegia di Vignola Igp.

> segue a pag. 55

TORTA DI PANE E CILIEGIE ALLA CANNELLA

PER 6 PERSONE
400 g di ciliegie - 250 g di pane raffermo - 1 l di latte - 1 cucchiaino colmo di cannella in polvere - la scorza di 1 limone non trattato - 120 g di zucchero - 50 g di burro - 1 uovo - sale

● **1** Spezzettate il pane, trasferitelo in una ciotola e versatevi sopra il latte bollente. Lasciatelo raffreddare e sbriciolate il pane con le mani.
● **2** Unite l'uovo, il burro sciolto, la cannella, 100 g di zucchero, un pizzico di sale e mescolate. Snocciolate le ciliegie e unitele al composto.
● **3** Versatelo in una teglia di 20x26 cm rivestita con carta da forno, cospargete la superficie con lo zucchero rimasto e cuocete la torta nel forno già caldo a 180° per 35-40 minuti. Lasciatela raffreddare, cospargetela con la scorza del limone grattugiata e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + il riposo**
● **Cottura 40 minuti**
● **590 cal/porzione**



Tiramisu allo yogurt

TIRAMISU ALLO YOGURT

PER 4 PERSONE
500 g di ciliegie - 300 g di yogurt greco - 75 g di farina - 3 uova - 170 g di zucchero semolato - 15 g di cacao amaro in polvere - 40 g di zucchero a velo - 2 albumi

● **1** Sgusciate le uova in una ciotola con 70 g di zucchero semolato e montatele con le fruste fino a ottenere un composto gonfio e chiaro. Unite la farina setacciata con il cacao in 2-3 riprese, mescolando con una spatola.
● **2** Trasferite il composto in una teglia di 25x20 cm rivestita con carta da forno e cuocetelo nel forno già caldo a 180° per circa 15 minuti. Lasciate raffreddare il pan di Spagna e ricavate 12 dischetti dello stesso diametro delle coppe (o dei barattoli) che userete per servire. Sbriciolate il pan di Spagna rimasto.
● **3** Snocciolate le ciliegie e cuocetele con lo zucchero rimasto per 10 minuti. Scolatele e asciugatele su carta da cucina. Montate gli albumi con lo zucchero a velo e amalgamateli allo yogurt. Disponete un dischetto di pan di Spagna sul fondo di 4 bicchieri e bagnatelo con lo sciroppo di cottura delle ciliegie.
● **4** Proseguite alternando strati di crema di yogurt, ciliegie e pan di Spagna, terminando con la crema di yogurt. Completate con qualche ciliegia e cospargete con le briciole tenute da parte.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **425 cal/porzione**

TORTA DI CILIEGIE E PISTACCHI

PER 6 PERSONE
300 g di ciliegie - 100 g di pistacchi sgusciati - 50 g di farina - 5 albumi - 100 g di burro - 170 g di zucchero a velo - zucchero semolato - 1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci - sale - ciliegie sciroppate per servite

● **1** Snocciolate le ciliegie. Scottate i pistacchi in acqua bollente, scolateli e pelateli. Tritateli molto fini nel mixer con 1 cucchiaio di zucchero semolato.
● **2** Mescolate i pistacchi con la farina e il lievito, poi amalgamatevi gli albumi montati a neve, 140 g di zucchero a velo, un pizzico di sale e il burro sciolto e intiepidito; lasciate riposare per 30 minuti. Rivestite con carta da forno uno stampo a cerniera di 18 cm, versatevi uno strato dell'impasto e cospargetelo con parte delle ciliegie. Proseguite fino a esaurire gli ingredienti e terminate con l'impasto.
● **3** Cuocete la torta nel forno già caldo a 160° per circa 50 minuti, lasciatela raffreddare e sformatela. Cospargete con lo zucchero a velo rimasto e servite con ciliegie sciroppate.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti + il riposo**
● **Cottura 50 minuti**
● **590 cal/porzione**

> segue da pag. 53

Attorno ai banchetti che espongono la "Mora" (scura e dolcissima, è la regina tra le varietà locali) e duroni, si gustano crescentine con il lardo tra musica e altri eventi.

Tanti gli appuntamenti nel Vicentino, territorio della Ciliegia di Marostica, la prima a ottenere l'Igp in Italia. L'esordio è a Pianezze (22-24 maggio), che festeggia la sua ciliegia autoctona, la "Sandra". Si continua a Marostica (31 maggio), dove il centro e la singolare piazza degli Scacchi si animano di stand gastronomici che espongono, oltre ai piccoli frutti scarlatti, eccellenze locali come gli asparagi di Bassano e il formaggio di Asiago. Le sagre si concludono a Molvena (2 giugno) e Mason (6-7 giugno).

Meno blasonate e conosciute, le ciliegie di Lari, tipico borgo dell'entroterra toscano adagiato sulle colline pisane, contano 13 varietà autoctone. Vengono utilizzate, oltre che per ravioli e crostate, anche per produrre un distillato confezionato in bottiglie che richiamano la forma del frutto. La sagra, che si tiene da 60 anni (quest'anno dal 31 maggio, per tutta la settimana), ha ancora il sapore semplice ma autentico delle feste campestri di un tempo. Un'occasione per scoprire il centro medievale, sovrastato da un magnifico castello, e gustare i prodotti locali: vini, pasta artigianale e salumi come i tipici "mallegati" (con sangue di maiale cotto, filtrato e mischiato a uvetta, spezie e ciccioli).



Torta di ciliegie e pistacchi

In queste pagine: strofinaccio, piattino e bicchieri di Chantal Delorme; cucchiaini e posatine di Mepra, sottobicchieri Zara Home, tessuto per tovaglia C&C Milano, barattoli Weck Jars MCM Emballages; alzata di Ceramiche Fasano acquistabile da Chantal Delorme. Indirizzi a pagina 6

PER INFORMAZIONI:

È tempo di ciliegie, Vignola (Mo), www.comune.vignola.mo.it

Feste della Ciliegia di Marostica Igp (Vi), www.ciliegiadimarosticaigp.it

Sagra delle ciliegie di Lari (Pi), tel. 0587 687511 (Comune)



fave *e cipolle*

DALL'ORTO IN PADELLA CON LE PRIMIZIE DI STAGIONE: CINQUE PIATTI RAFFINATI, PERFETTI PER UN INVITO PRIMAVERILE

a cura di Silvia Bombelli, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Alessandra Salaris, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi







CIPOLLE IN CROSTA DI SALE AROMATICO E SALSA DI FAVE

PER 4 PERSONE
1 kg di fave (peso al netto del baccello 200 g) - 4 grosse cipolle bionde (circa 120 g ciascuna) - 1 kg di sale marino integrale grosso - 2 albumi - 2 rametti di maggiorana - 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Montate gli albumi a neve ben soda, incorporate poco alla volta il sale grosso e formate un impasto omogeneo. Lavate le cipolle senza sbucciarle, mettetele in una pirofila dentro a cartocci aperti di carta da forno per mantenerle separate. Ricoprite ciascuna con il composto di sale.
● **2** Cuocete le cipolle in forno a 200° per 1 ora, nel frattempo sgranate le fave e scottatele per 3-4 minuti in acqua bollente. Scolatele, privatele della pellicina e passatele al mixer con l'olio, le foglioline di maggiorana, sale e pepe.
● **3** Ultimata la cottura rompete la crosta di sale con un colpo secco e servite le cipolle con la salsa di fave.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 1 ora ● 160 cal/porzione



FOCACCIA DI FAVE, CIPOLLE E SALSICCIA

PER 4 PERSONE
750 g circa di fave (peso al netto del baccello 150 g) - 1 cipolla bionda - 150 g di salsiccia - 400 g di farina Manitoba - 1 bustina di lievito di birra liofilizzato - 1 cucchiaino di zucchero - salvia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete la farina setacciata in una ciotola con il lievito, lo zucchero e 1 pizzico di sale. Mescolate, unite 3 cucchiai di olio e 2,5 dl di acqua tiepida. Lavorate l'impasto finché non si attaccherà più alle mani e avrà raggiunto una consistenza omogenea.
● **2** Mettete l'impasto sulla spianatoia infarinata e lavoratelo energicamente per una decina di minuti, formate una palla, ungetela di olio, incidetela a croce e rimettetela nella ciotola. Lasciatela lievitare in luogo tiepido coperta con un canovaccio per 1 ora.
● **3** Sgranate le fave, scottatele per 2 minuti in acqua bollente, scolatele e privatele della pellicina.
Sbucciate la cipolla e tagliatela a spicchietti sottili. Spellate la salsiccia e tagliatela a tocchetti, fatela rosolare in un tegame con 2 cucchiai di olio, 3-4 foglie di salvia, le cipolle e le fave. Salate, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare nella pentola.
● **4** Trasferite l'impasto sulla spianatoia infarinata, lavoratela ancora per qualche minuto incorporandovi poco alla volta la metà della salsiccia con le verdure. Stendetela in uno stampo rettangolare di 25 x 30 cm foderato con carta da forno unta di olio. Distribuitevi sopra la salsiccia e la verdura rimasta, spolverizzate con un poco di sale e pepe, coprite lo stampo e lasciate lievitare ancora per 1 ora.
● **5** Condite la focaccia con 2-3 cucchiai di olio e cuocetela in forno a 230° per circa 20-25 minuti. Emulsionate in una ciotola con l'aiuto di una forchetta o di una piccola frusta 3 cucchiai di olio con 3 cucchiai di acqua, irrorate la focaccia con questo mix e continuate la cottura per 5 minuti. Sfornate la focaccia e servite la preparazione ancora tiepida.

FACILE
● Preparazione 50 minuti + il riposo ● Cottura 40 minuti ● 600 cal/porzione

SPAGHETTI FAVE E POMODORINI CON LE CIPOLLE FRITTE

PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti - 1,5 kg circa di fave (peso al netto del baccello 300 g) - 2 cipolle bianche - 200 g di pomodorini cherry - 1 cipollotto fresco - latte - 100 g di farina 00 - 50 g di farina di riso - olio di semi di arachide - 1 cucchiaio origano - 2 dl di acqua minerale gasata - 5 cucchiai di pangrattato - 6 cucchiai di olio extravergine di oliva - sale - peperoncino piccante

● **1** Sbucciate le cipolle, tagliatele orizzontalmente (1 cm di spessore scarso). Separate gli anelli e metteteli a bagno con un po' di latte per almeno 30 minuti. Sgranate le fave e scottatele per 2 minuti in acqua bollente, scolatele e privatele della pellicina. Tagliate a metà i pomodorini puliti e tritate il cipollotto mondato.
● **2** Rosolate il cipollotto in un tegame con l'olio extravergine, unite le fave e cuocete per 5 minuti. Aggiungete i pomodorini, sale e peperoncino, e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Tostate in un tegame il pangrattato con l'origano.
● **3** Setacciate le due farine in una ciotola con un pizzico di sale e unite poco alla volta l'acqua gasata mescolando con una frusta. Scolate bene gli anelli di cipolla, asciugateli, passateli nella pastella e friggeteli in abbondante olio di semi. Sgocciolateli con il mestolo forato e metteteli su carta da cucina.
● **4** Intanto cuocete la pasta, scolatela al dente e fatela insaporire in padella con il sugo per 2 minuti. Servitela cosparsa con il pangrattato e gli anelli di cipolla.

FACILE
● Preparazione 40 minuti + il riposo ● Cottura 30 minuti ● 645 cal/porzione



Piatto Caterina Von Weiss, tovagliolo Society Limonta. Nella pagina precedente cucchiaino Raw. Nella pagina a fianco: vassoio Dialma Brown, piatto Zara Home, tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pagina 6



FRITTATA CON FARINA DI CECI, CIPOLLOTTI E FAVE

PER 4 PERSONE
1 kg circa di fave (peso al netto del baccello 200 g) - 200 g di farina di ceci - 4 cipollotti novelli bianchi - 3 uova - erba cipollina - 200 g di ricotta fresca - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Stemperate poco alla volta la farina di ceci con 1,8 dl di acqua fredda, unitevi un po' di sale, abbondante pepe, le uova sbattute e 2 cucchiai di olio. Mescolate bene con una frusta e coprite il recipiente con la pellicola.
● **2** Sgranate le fave e scottatele per 2 minuti in acqua bollente, scolatele e privatele della pellicina, mondate i cipollotti e affettateli. Fateli rosolare in un tegame antiaderente con il burro e 1 cucchiaio di olio. Unite le fave, salate, pepate e proseguite la cottura per 2-3 minuti.
● **3** Mescolate la pastella preparata, versatela sulla verdura nel tegame, coprite con un coperchio e lasciate cuocere la frittata per circa 8-10 minuti a fuoco basso (se l'avete, mettete sul fornello la retina spargi fiamma).
● **4** Quando la frittata si sarà abbastanza rassodata anche in superficie, coprite la padella con il coperchio o un piatto e capovolgeteci sopra la frittata. Fatela poi scivolare nuovamente nel tegame e proseguite la cottura ancora per 3-4 minuti. Servite la frittata appena tiepida e accompagnatela con la ricotta insaporita con l'erba cipollina tagliuzzata, un filo di olio e una macinata di pepe.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **425 cal/porzione**

BERE GIUSTO

La frittata e la focaccia, con una maggiore parte grassa, invocano la leggiadra brillantezza di un Lambrusco di Sorbara. Più cauto e avvolgente è il Bianco di Pitigliano per gli spaghetti e la panzanella, vista la delicatezza di cotture e ingredienti. Un voluttuoso Sauvignon del Collio è perfetto per le differenti sapidità della crosta di sale e delle cialde di grana.

PANZANELLA DI CIPOLLE ROSSE E FAVE

Tovagliolo Society Limonta, piatto Caterina Von Weiss. Nella pagina a fianco: piano piastrella Id Company Materials for Interior Design, piatto Coin Casa, tovagliolo Society Limonta, cucchiaio Raw. Indirizzi a pagina 6

PER 4 PERSONE
1,5 kg circa di fave (peso al netto del baccello 300 g) - 300 g di pane toscano del giorno prima - 2 piccole cipolle di Tropea (circa 150 g) - 50 g di uvetta - 50 g di pinoli - 2-3 rametti di basilico - aceto bianco - 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sbucciate e affettate finemente le cipolle e mettetele, insieme all'uvetta, a bagno in acqua fredda con qualche cucchiaio di aceto. Scottate le fave sgusciate per 3 minuti in acqua bollente, scolatele e privatele della pellicina. Fate tostare leggermente i pinoli in un tegame antiaderente senza alcun condimento mescolandoli con un cucchiaio di legno.
● **2** Spezzettate il pane a fatelo ammorbidire per 4-5 minuti in un una ciotola con acqua fredda e due cucchiai di aceto. Strizzatelo delicatamente e mettetelo da parte. In una scodellina mettete l'olio, 2 cucchiai di aceto, un po' di sale e una macinata di pepe. Emulsionate la salsina per qualche minuto battendola con una forchetta. Lavate il basilico, asciugate le foglie con carta da cucina e tritatele. Unitele alla salsina e mescolate ancora leggermente.
● **3** Mettete il pane in una ciotola, conditelo con la metà della salsa preparata. Unite le fave, le cipolle e l'uvetta ben scolate e mescolate. Quindi suddividete la preparazione in 4 ciotole individuali. Completate la panzanella con i pinoli tostati e la salsina rimasta. Lasciatela insaporire per mezz'ora e servite.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + il riposo** ● **Cottura 3 minuti**
● **490 cal/porzione**



Cacciucco alla livornese

CUCINA DI PESCE AL TOP CON IL MITICO PIATTO DELLA CITTÀ TOSCANA PREPARATO CON I GIOIELLI DEL SUO MARE

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi, in cucina Antonella Pavanello

Non chiamatelo semplicemente zuppa di pesce, il cacciucco è il cacciucco, la gloria di Livorno, la sua bandiera. I livornesi amano fantasticare sull'origine di questo piatto straordinario: chi sostiene che sia stato inventato dai torrigiani, i guardiani dei fari che si trovavano a bocca d'Arno e a Porto Pisano a cui veniva assegnata una quan-

> segue a pag. 64











LA PREPARAZIONE

PER 4 PERSONE
2 kg circa di pesce da zuppa (pesce capone, scorfano, pescatrice, triglie, polpetti, seppie, gamberi, canocchie) - 500 g di cozze - 1 cipolla - 1 carota -1 costa di sedano - 300 g di pomodori maturi - 1 mazzetto di prezzemolo - 3 spicchi di aglio - 1 peperoncino rosso - 8 fette di pane casereccio - 1/2 bicchiere di vino rosso - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Pulite tutti i pesci e con gli scarti, metà delle verdure e un pizzico di sale preparate un brodo di pesce ristretto. ● **2** Spazzolate le cozze, eliminate il bisso, lavatele, mettetele in una padella con un ciuffo di prezzemolo e uno spicchio di aglio e fatele aprire a fuoco vivo; scolatele e tenetele da parte. ● **3** Tritate uno spicchio d'aglio, una manciatina di prezzemolo e le restanti verdure mondate, mettete il trito in un tegame con il peperoncino tagliato a metà e 4 cucchiai di olio e fate soffriggere; unite al soffritto seppie e polpetti, che richiedono tempi di cottura più lunghi. ● **4** Sfumate con il vino, aggiungete la polpa dei pomodori tritata e un bicchiere del brodo di pesce filtrato. ● **5** Appena i molluschi sono teneri aggiungete i pesci, iniziando da quelli dalla polpa più soda e continuate a cuocere per pochi minuti evitando di girarli per non romperli. ● **6** Unite alla fine gamberi e canocchie, lavati ma non sgusciati, e continuate a cuocere per 5-6 minuti. Regolate di sale e, se il sugo si è troppo ristretto, unite ancora un po' di brodo. ● **7** Tenete da parte le cozze più grosse e sgusciate le altre; unitele tutte al cacciucco qualche istante prima di toglierlo dal fuoco, poi spolverizzate con abbondante prezzemolo tritato.● **8** Abbrustolite le fette di pane, sfregatele con lo spicchio d'aglio rimasto, sistematele in 4 ciotole, distribuitevi sopra il cacciucco e servite.









I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, tra le tante specialità, anche questo piatto.

RISTORANTE LE VOLTE
Via Calafati 4, Livorno, tel. 0586 896868.
Davanti al porto turistico un locale che offre una cucina di mare sfaccettata: dal pesce crudo in proposte innovative a piatti di tradizione come il cacciucco.

RISTORANTE ALCIDE
Viale Marconi 67A Poggibonsi, tel. 0577 987501.
È il ristorante dell'omonimo hotel, da oltre un secolo meta ambita degli appassionati di piatti marinari. Tra le antiche ricette toscane in carta c'è il cacciucco, da sempre fiore all'occhiello del locale.

TRATTORIA DA 11
via Bassa 8, Livorno, tel. 0586 880304.
Caratteristico locale in un quartiere storico della città. In carta un indimenticabile cacciucco, primo classificato nel 2014 tra i migliori dieci di Livorno dal Comitato di Valorizzazione del Cacciucco.

OSTERIA DEL MARE
Via Borgo del Cappuccini 5, Livorno, tel. 0586 881027.
In questa accogliente osteria dove si respira lo spirito di mare, si gustano grigliate e cacciucco in ricca varietà di pesce.

> segue da pag. 62

tità di olio sufficiente all'accensione del faro, poco per friggere il pesce fresco disponibile invece in abbondanza; ma la necessità aguzza l'ingegno: la pur modesta quantità di quel condimento soffritto con tante erbe profumate e la "sfumata" con un buon bicchiere di vino rosso - quello non mancava - regalava al pesce, scelto in diverse varietà, una fragranza e un gusto inimitabili, quello del cacciucco, appunto. Ma c'è un'altra storia, che racconta di una gara di solidarietà di un gruppo di pescatori nei confronti di una famiglia di un loro compagno morto annegato: ciascuno aveva regalato alla vedova un po' del suo pescato e il profumo di questo bendidio, cucinato con pomodoro ed erbe, conquistò tutti. Una cosa è certa: il cacciucco è nato dalla sapienza popolare ma anche grazie alla gran varietà di pesce di quel mare.

Il cacciucco oggi

Per ottenere un piatto a regola d'arte occorrono quindi numerosi tipi di pesce, non sempre disponibili sui mercati. A questo proposito riportiamo le parole di Aldo Santini, giornalista scrittore livornese recentemente scomparso, che di cucina della sua città se ne intendeva: "...non si può pretendere che il Cacciucco di oggi abbia la forza del Cacciucco di ieri l'altro, quando i livornesi erano satanassi nerboruti con il cazzotto proibito e lo stomaco di ferro, quando per prepararlo ci volevano dodici se non tredici qualità di pesce...". Quindi come regolarsi? Una regola generale esiste, è quella di avere almeno una specie ittica in ciascuno dei seguenti gruppi: molluschi cefalopodi (polipi, seppie o calamari), frutti di mare (cozze, vongole), pesci da zuppa (scorfano, cappone o gallinella), pesci a tranci e qualche crostaceo (cicale o scampi). D'altronde, sia per la scelta dei pesci, sia per le modalità di cottura, da Pietrasanta a Livorno ogni famiglia interpreta a suo modo la ricetta, apportando piccole variazioni per personalizzarla senza però snaturarla.



LA PAROLA ALL'ESPERTA
Risponde alle nostre curiosità Paola Cattabriga, docente dell'Accademia di Cucina Italiana Pandolfini a Firenze, patron chef di un ristorantino presso il Podere Il Fornacino a Santa Luce (Pi) e titolare di Spazio QB, una scuola di cucina di Livorno dove le lezioni più gettonate hanno per tema il cacciucco e altri piatti locali.
Quali pesci sceglie per il suo cacciucco? Non devono mancare polpi, totani, triglie, palombo e cozze ma mi piace anche arricchirlo con altri pesci da zuppa, secondo quanto offre il mercato perché il prodotto deve sempre essere freschissimo.
Qualche suggerimento per una perfetta cottura? Prima di tutto si mettono in pentola polpi e altri molluschi simili e appena le loro cartilagini si inteneriscono, vanno inseriti uno alla volta gli altri pesci, meglio se sfilettati per agevolare la degustazione.
Questa zuppa si può preparare in anticipo? Consiglio di cuocere qualche ora prima la base di verdure e procedere alla cottura preliminare dei molluschi, così i sapori hanno tempo di amalgamarsi bene e aggiungere gli altri pesci mezz'ora prima di servire.
Il cacciucco è considerato un piatto unico, cosa può suggerire per completare una cena? Personalmente chiudo il menu con un dolce al cucchiaio allo zenzero, per sgrassare e rinfrescare il palato.

BERE GIUSTO
Il cacciucco vuole il rosso, è una consuetudine, tanto antica quanto efficace, che si basa sull'intensa eredità gustativa dei pesci lasciata nel sugo e che merita un vino generoso e partecipe; scegliamo l'elegante Rosso Nicole della cantina Cosimo Maria Masini, ottenuto da sangiovese nei pressi dalla costa toscana, esemplare nel contrastare la sensazione grassa della zuppa in virtù di una stoffa viva che valorizza ogni sfumatura.



Nestlé

il latte condensato

L'ingrediente segreto per dolci creazioni.



Dal 1893 solo latte e zucchero, due semplici ingredienti perfettamente combinati per ottenere uno dei primi prodotti nati sotto il marchio Nestlé:
IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ. Con il latte condensato è più facile preparare i tuoi dolci, ottimo soprattutto per semifreddi, dolci al cucchiaio e creme. Ma il latte condensato non lo si usa solo in cucina! Provalo per macchiare il caffè, accompagnare la frutta, spalmarlo sul pane o da solo come pausa golosa.

Torta Margherita



INGREDIENTI PER 8/10 PORZIONI:

- 1 CONFEZIONE DA 397 GR. DE IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ,
- 60 GR. DI BURRO
- 4 UOVA INTERE,
- 1 LIMONE, 130 GR. DI FARINA 00,
- 1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI.

FONDETE IL BURRO IN UNA CIOTOLA ED UNITEVI IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ, AGGIUNGETE IL SUCCO DEL LIMONE ED INFINE LA FARINA A CUI AVETE AGGIUNTO IL LIEVITO. MONTATE LE UOVA A PARTE CON UNA FRUSTA ELETTRICA E AGGIUNGETELE AL COMPOSTO. VERSATE IN UNA TORTIERA IMBURRATA ED INFARINATA E INFORNATE A 170° PER 40 MIN. CIRCA CONTROLLANDO A FINE COTTURA IL CENTRO DEL DOLCE CON UNO STECCHINO CHE DEVE RISULTARE ASCIUTTO.

DIFFICOLTÀ: MEDIA - TEMPO: 60 MIN

SCOPRI tutte le ricette su BUONALAVITA.IT

Limoni

PROFUMATI E GRADEVOLMENTE ACIDI, SONO INSOSTITUIBILI IN CUCINA. POLPA, SUCCO E SCORZA HANNO MILLE SORPRENDENTI VITE

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni, styling di Stefania Aledi, foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia



Alzata Ceramiche Fasano, tovagliolo Chantal Delorme. Nell'altra pagina, piatto bianco Stamperia Bertozzi, piatto verde Chantal Delorme. Indirizzi a pagina 6



Insalata di avocado e orata, pag. 68

Condisce, aromatizza, insaporisce, sbianca, chiarifica, decora... Entra in un'infinità di preparazioni ed è impossibile dirle tutte. Persino sul vassoio del tè e nel reparto bevande, fresche, ghiacciate o bollenti, chiediamo aiuto alla sua polpa gradevolmente acida e profumata, al suo succo delizioso o alla sua scorza ricca di oli essenziali, per un risultato perfetto al gusto. Perché questa imitabile nota di agro è preziosa complice negli incontri dei sapori più disparati. Insomma, bisogna sempre avere un limone a portata di mano e non è difficile perché l'albero, così caratteristico del paesaggio mediterraneo, fruttifica tre volte l'anno ed è molto generoso.

Tutti sanno che qualche goccia di succo di limone non può mancare nella maionese e nella crema pasticciera, che può sostituire l'aceto nelle insalate dando più freschezza al palato, che è un classico col pesce e i crostacei... Sta benissimo sulle fragole, sulla bresaola e le carni fredde in genere, sul riso freddo, sulle verdure lessate. È perfetto per marinare carni e pesci crudi: per esempio, le orate, come nella ricetta che proponiamo in queste pagine, ma anche le acciughe spinate e aperte, messe a bagno nel succo del nostro agrume, oppure il salmone fresco tagliato a fettine sottili, posto a macerare con poco olio e tanto limone, un pizzico di origano e qualche grano di pepe.

> segue a pag. 69

INSALATA DI AVOCADO E ORATA

PER 4 PERSONE
300 g di filetti di orata - 1 avocado - 1 mazzetto di basilico - 3 limoni - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero in grani

● **1** Private i filetti di orata della pelle e delle lische, poi tagliateli in sbieco a fettine dello spessore di circa 1/2 cm. Trasferite il pesce in un piatto, conditelo con il succo di 1/2 limone, 1 presa di sale e 2 cucchiai d'olio, poi fatelo marinare in frigo per 20 minuti.
● **2** Tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo, prelevate la polpa con uno scavino rotondo, trasferitela in una ciotola e conditela con il succo di 1/2 limone.
● **3** Pelate al vivo i limoni rimasti e tagliate la polpa in modo da ottenere tanti spicchietti. Mondate il basilico, lavatelo e asciugatelo.
● **4** Togliete le fettine di orata dal frigo e sgocciolatele dalla marinata; suddividetele nei piatti singoli alternandole con gli spicchietti di limone e le foglie di basilico. Completate con l'avocado, profumate con il pepe pestato grossolanamente, irrorate con un filo d'olio e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti+ il riposo**
● **Cottura nessuna** ● **275 cal/porzione**



Panzanella al limone

PANZANELLA AL LIMONE

PER 4 PERSONE
300 g di pane toscano raffermo - 500 g di pomodori ramati - 1 mazzetto di finocchietto selvatico - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 1 cipolla rossa piccola - 2 limoni non trattati - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Spezzettate il pane, trasferitelo in una terrina, copritelo con acqua fredda e lasciatelo ammollare. Scolatelo, strizzatelo e sbriciolatelo facendolo cadere in una terrina. Mettete a mollo i capperi in acqua tiepida per 10 minuti, scolateli, sciacquateli, tritateli con il finocchietto e uniteli al pane.
● **2** Lavate i pomodori, mondateli, tagliateli a tocchetti e uniteli al pane. Unite 4-5 cucchiai d'olio, il succo di 1 limone, 1 presa di sale, mescolate e lasciate riposare la panzanella per almeno 2 ore in frigorifero.
● **3** Prima di servire, tagliate il limone rimasto a fette di circa 1/2 cm di spessore, conditelo con un filo di olio e cuocetelo sulla piastra rovente 1 minuto per lato. Pulite la cipolla e tagliatela fette sottili. Distribuite la panzanella nei piatti singoli e servitela con il limone e la cipolla appena perparati.

FACILISSIMA
● **Preparazione 25 minuti+ il riposo**
● **Cottura 2 minuti** ● **360 cal/porzione**

SPAGHETTI ALLE VONGOLE

PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti - 500 g di vongole - 5 rametti di timo - 2 limoni - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Sciacquate i lupini, trasferiteli in una ciotola con 1 presa di sale e lasciateli spurgare per 1 ora. Sciacquateli nuovamente e trasferiteli in una casseruola con gli spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati, la scorza di 1 limone, 3 rametti di timo e 4 cucchiai d'olio.
● **2** Coprite la casseruola e cuocete i lupini su fiamma vivace per 5 minuti fino a che si sono aperti. Scolateli con una schiumarola, filtrate il liquido di cottura e versatelo in una padella. Tritate la scorza del limone rimasto e le foglioline di timo rimaste e tenetele da parte. Eliminate 2/3 delle valve dei lupini.
● **3** Intanto, cuocete la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione, scolatela a 2/3 della cottura e versatela nella padella con il fondo dei molluschi. Proseguite la cottura fino a che la pasta risulta al dente, unite i lupini, mescolate, completate con il trito di timo e limone preparato e servite.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti+ il riposo**
● **Cottura 55 minuti** ● **360 cal/porzione**

> *segue da pag. 67*

Usate il limone per ridurre i grassi: uno intero posto all'interno di un pollo sostituisce il condimento (basta il grasso naturale della pelle): la carne assorbirà le sostanze aromatiche del frutto e avrà un saporino squisito. Per spaghetti velocissimi, provate a condirli con polpa dell'agrume, buccia grattugiata, crema di latte e un sentore di grappa. Se, invece, avete più tempo, potete dedicarvi al sugo preparato con le vongole.
Non dimenticate di mettere un pezzetto di buccia nelle mele da cuocere, in tutte le confetture, che si addenseranno meglio, nel guacamole che resterà di un bel verde brillante fino all'arrivo degli ospiti. Potete decorare un piatto un po' triste con la scorza intagliata o mettere qualche limone con le foglie lucenti nel mezzo della tavola o sul buffet come elemento ornamentale. E se avete dei limoni del giardino, o comunque non trattati, non rinunciate a fare il vostro limoncello; non è più così di moda, ma l'unione dell'agro e del dolce è sempre squisita. Per finire, un consiglio dalla tradizione amalfitana: tagliate a fette il limone Igp della Costiera, aggiungete un pizzico di sale o di zucchero, poco aceto, qualche foglia di menta e gustatelo così. Un brivido d'agritudine... e il vostro coraggio sarà premiato.



Spaghetti alle vongole

Tavolo Chantal Delorme, piatto Alessi, tovagliolo Plum Handmade Textile Design. Nella'altra pagina, tavolo Chantal Delorme, piatto Alessi, runner Stamperia Bertozzi. Indirizzi a pagina 6

Grandi tagli di primavera

PARTI DI MANZO PREGIATE E VERSATILI, MAGRE E TENERE, INTERPRETANO VARIANTI GUSTOSE. DA SERVIRE A FETTE CON I PROFUMI DI STAGIONE

a cura di Monica Pilotto, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Alessandra Salaris, scelta del vino di Sandro Sangiorgi





ROAST BEEF DI MAGATELLO CON SALSA DI FRAGOLE

PER 4 PERSONE
800 g di magatello - 2 piccoli scalogni - 250 g di fragole - 1 mazzetto di ravanelli - 1 mazzetto di basilico - 2 fette di pancarré - 1 spicchio d'aglio - 2 bacche di ginepro - 2 foglie di alloro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero in grani

● **1** Pestate l'aglio con le bacche di ginepro, il pepe e le foglie di alloro in un mortaio; strofinate il pezzo di magatello con il mix ottenuto, avvolgetelo con la pellicola per alimenti e lasciatelo insaporire un'ora a temperatura ambiente, in modo che la carne perda anche al cuore, prima di cuocerla, il freddo dato dalla conservazione nel frigorifero.
● **2** Eliminate la pellicola, pulite la superficie della carne con carta da cucina e rosolatela a fiamma vivace in una padella, possibilmente di ferro o antiaderente, con un filo d'olio.
● **3** Quando la superficie sarà croccante e ben colorita, disponete la carne in una teglia calda con un filo d'olio. Salate, profumate con una macinata di pepe, coprite con un foglio di alluminio e trasferite la carne nel forno già caldo a 220° per 20 minuti.
● **4** Togliete la carne dal forno, lasciatela coperta e fatela raffreddare prima di tagliarla. Pelate gli scalogni, tagliateli a pezzetti e raccoglieteli nel mixer con metà delle fragole lavate, il pancarré privato della crosta, un ciuffo di foglie di basilico, 3 cucchiai di olio, una presa di sale e di pepe e frullate finché otterrete una crema. Affettate il roast beef e sistematelo in un piatto da portata. Completate con i ravanelli a spicchietti, le fragole rimaste e una macinata di pepe a piacere. Servite con la salsa a parte.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti + il riposo** ● **Cottura 30 minuti** ● **335 cal/porzione**

Piatto da portata Zara Home, tovagliolo Society, tagliere di marmo Madame Gioia. Indirizzi a pagina 6

ARROSTO DI SCAMONE CON SALSA DI ACCIUGHE, INSALATA E CARCIOFINI

PER 4 PERSONE
800 g di scamone - 50 g di lardo a fettine - 2 cipolle - 1 ciuffo di salvia - 8 acciughe sotto sale - 2 fette di pane toscano - 2 cucchiai di aceto - peperoncino secco - 20 g di foglie tenere di sedano - 40 g di valeriana - 8 carciofini sott'olio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Legate lo scamone con qualche giro di spago da cucina e rosolatelo in una casseruola da forno con poco olio; regolate di sale, pepate, copritelo con le fettine di lardo, contornatelo con le cipolle sbucciate e tagliate a spicchi, qualche foglia di salvia e trasferitelo in forno già caldo a 190° per 45 minuti. Al termine della cottura, coprite la casseruola con un foglio di alluminio e lasciate intiepidire l'arrosto.
● **2** Sciacquate con cura le acciughe per dissalarle, eliminate la lisca, asciugatele e mettetele nel mixer con la mollica di pane spezzettata, l'aceto, un filo d'olio e le cipolle prelevate dal fondo di cottura della carne; bagnate con un mestolino d'acqua e frullate finché avrete ottenuto una salsa densa.
● **3** Lavate e asciugate le foglie di sedano e la valeriana; unitevi i carciofini sgocciolati e tagliati a spicchietti e condite con sale, pepe e olio. Affettate la carne e insaporitela con la salsa alle acciughe e un pizzico di peperoncino. Accompagnate con l'insalata.

FACILE
● **Preparazione 35 minuti** ● **Cottura 1 ora** ● **425 cal/porzione**



Patto Zara Home, tagliere Madame Gioia, tovagliolo Society. A destra: sottopiatto con mongolfiere Laboratorio Paravicini, piatto avorio Bitossi Home, tessuti Dedar. Indirizzi a pagina 6



BRASATO PRIMAVERILE CON ASPARAGI E FAVE

PER 4 PERSONE
800 g di cappello del prete - 2 carote - 1 gambo di sedano - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 7,5 dl di vino bianco - 1 mazzo di asparagi - 250 g di fave già sgranate - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 mazzetto di maggiorana - fiorellini di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

● **1** Mondate e tagliate le verdure a pezzetti; raccoglietele in una terrina con la carne, l'aglio schiacciato, qualche rametto di prezzemolo, qualche grano di pepe pestato; coprite con il vino e lasciate riposare per un paio d'ore.
● **2** Sgocciolate la carne dalla marinata e rosolatela in casseruola con un filo d'olio e una presa di sale; scaldate il vino con le verdure e unitelo alla carne. Cuocete a fuoco dolce per un paio di ore, rigirando la carne di tanto in tanto.
● **3** Eliminate la parte legnosa degli asparagi, tagliateli a metà nel senso della lunghezza e scottateli, insieme alle fave private della pellicina, per 3-4 minuti in acqua bollente salata.
● **4** Prelevate le verdure e un mestolino di liquido del fondo di cottura, unitevi una manciatina di erba cipollina e maggiorana tritate grossolanamente e frullate per ottenere una salsa piuttosto densa. Insaporite fave e asparagi passandoli un paio di minuti nella casseruola con il fondo di cottura rimasto. Distribuite in ogni piatto un mestolino di salsa e il brasato tagliato a fette; guarnite con asparagi, fave e fiorellini di rosmarino.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + il riposo**
● **Cottura 2 ore** ● **390 cal/porzione**



BERE GIUSTO

Le fragole del magatello evocano un Dolcetto di Ovada che sa di frutti rossi e contrasta la lieve untuosità. L'arrosto speziato e il brasato vogliono i liquidi usati per cucinare, la birra, una rossa di stile inglese così sensibile alla cipolla, e il vino bianco, un Moscato secco che sposa verdure primaverili. Carciofini e verdure all'agro possono interferire con il vino, ci pensano il bollito e lo scamone ad attenuarne la pungenza per aprire all'uso di un Merlot dei Colli Euganei.

ARROSTO SPEZIATO ALLA BIRRA E CIPOLLOTTI

PER 4 PERSONE
800 g di noce di manzo - 1 cucchiaino di semi di cumino - 1 cucchiaino di semi di coriandolo - 1 baccello di cardamomo - 1 cucchiaino di paprica dolce - 1/2 limone non trattato - 20 g di burro - 1 mazzo di cipollotti bianchi - 1 mazzo di cipollotti rossi - 3,3 dl di birra - 2 rametti di rosmarino - 2 foglie di alloro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pestate in un mortaio le spezie con la scorza grattugiata del limone e qualche goccia di succo; strofinate la carne con il mix preparato e legatela con qualche giro di spago da cucina per tenerla in forma durante la cottura.
● **2** Sciogliete il burro con 2 cucchiai d'olio in una casseruola e rosolatevi la carne; quindi salate, pepate e unite il rosmarino, l'alloro e i cipollotti puliti e mondati; irrorate con un po' di birra e trasferite in forno a 180° per 45 minuti.
● **3** Girate la carne di tanto in tanto, tenendola umida con il fondo di cottura e unendo via via il resto della birra.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 45 minuti** ● **425 cal/porzione**

BOLLITO CON VERDURE ALL'AGRO

PER 4 PERSONE
800 g di girello - 1 carota - 1 gambo di sedano - 2 scalogni - 1 ciuffo di salvia - 8 carotine - 8 ravanelli - 2 cipolle rosse piccole - 2 peperoncini rossi dolci - 50 g di cicorino rosso - 15 g di germogli di ravanello - 1 mazzetto di maggiorana - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 ciuffo di menta - 1 foglia di alloro - aceto bianco - 1 cucchiaio di zucchero di canna - olio extravergine d'oliva - sale grosso e fine - pepe in grani

● **1** Portate a bollore 2-3 litri d'acqua con la carota, il sedano, gli scalogni, qualche rametto di prezzemolo, la salvia, un pizzico di sale grosso e qualche grano di pepe. Immergetevi il girello (dovrà essere completamente immerso nell'acqua) e cuocete a fiamma bassa per 2 ore. Lasciate raffreddare la carne nel brodo.
● **2** Fate bollire 1 bicchiere di aceto con 2 bicchieri d'acqua, la foglia d'alloro, lo zucchero e una presa di sale. Raschiate le carotine e tagliatele a metà per il lungo; sciacquate i ravanelli, sbucciate le cipolle e tagliate tutto a spicchi. Lavate, mondate dai semi e tagliate a falde anche i peperoncini. Tuffate le verdure nel liquido in leggera ebollizione e fate cuocere per 10 minuti; quindi scolatele e lasciatele raffreddare.
● **3** Pestate nel mortaio il ciuffo di menta con un pizzico di sale, pepe e 2 cucchiai d'olio; aggiungete altri 6 cucchiai d'olio e lasciate riposare. Mondate il cicorino, unitelo alle verdure e condite con l'olio alla menta. Servite il bollito tagliato a fette con le verdure. Completate con un trito di prezzemolo e maggiorana, i germogli, un filo d'olio alla menta e una macinata di pepe.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 2 ore** ● **455 cal/porzione**



Piatti Zara Home. Nella pagina a sinistra: tagliere in marmo Madame Gioia, posate Zara Home, tovagliolo Society. Indirizzi a pagina 6

Boccioli al cucchiaio



BIANCO, FUCSIA E VERDE CLOROFILLA PER UN RAFFINATO CENTROTAVOLA ADORNO DI POSATE

**a cura Silvia Bombelli,
realizzazione di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni**

1





2

PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

1 cilindro di spugna per fioristi da 14 cm di diametro - 12 cucchiaini da caffè preferibilmente in alpacca - 3 foglie di aspidistra - 10 ranuncoli bianchi - 10 ranuncoli rosa pallido - 1 mazzetto di fresia color ciclamino - 1 mazzetto di steel grass - spilli - nastro biadesivo trasparente - nastro adesivo

3



● **1** Lasciate affondare la spugna in un catino pieno d'acqua. Sgocciolatela e appoggiatela su un tagliere. Tagliate le foglia di aspidistra a metà per il lungo, avvolgetele intorno alla spugna per nasconderla fissandole con degli spilli.
● **2** Avvolgete una striscia di nastro biadesivo attorno alla spugna, attaccatevi i cucchiaini in verticale alternando grandi e piccoli. Sistemate altre 2 mezze foglie di aspidistra dietro la parte superiore dei cucchiaini per nascondere la spugna.
● **3** Infilate nella spugna i ranuncoli e la fresia alternando altezze e colori. Una volta riempita di fiori la base inserite alcuni fili di steel grass su un lato, curvateli e fateli girare attorno alla composizione. Fate girare altri fili di steel grass attorno ai cucchiaini fissandoli nella parte posteriore della composizione con un pezzo di nastro adesivo. Appoggiate la composizione su un piatto in peltro o in argento e posizionatela dove vi piace.



Pranzo in cascina

I PIATTI DELLA CAMPAGNA LOMBARDA IN UN AUTENTICO MENU DELLA MEMORIA. DA GUSTARE CON AMICI E FIGLI NELLA PIÙ SPENSIERATA DELLE GIORNATE

testo di Cristiana Cassé, foto di Michele Mulas, styling di Beatrice Spagoni, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Si ringrazia per l'ospitalità l'azienda agricola La costa (Perego, LC)



Protagonista delle prelibatezze di queste pagine è la tradizione grastronomica della Brianza, quel territorio che dall'alto sfiora Milano e che, pur facendo capo a quattro provincie diverse, ha da sempre un'identità culturale molto radicata. Non a caso qui sopravvivono piatti e produzioni tipiche ancora legati alla vita dei campi. La tavola è rustica, ma sopratutto in primavera ha quel vezzo cortese delle campagne del nord: le carni bianche, le tante verdure, i formaggini freschi. Le ricette, facili e gustose, rivelano tutto il genio del sapersi arrangiare con quello che c'è e gustarle all'ombra di un pergolato con le persone più care è un piacere vero, quasi nostalgico di quella semplicità che un po' ci sfugge.

> segue a pag. 80






In tutto il servizio: runner, bicchieri, piatti e posate in vendita da Botanic; tovaglioli rossi da Maison de Genes. Indirizzi a pagina 6



Pâté di tonno
Tritate 100 g di tonno sott'olio con 50 g di filetti di acciuga sott'olio. Quindi incorporate 150 g di burro morbido e il succo di 1 limone. Foderate una tazza con un foglio di carta da forno, versatevi l'impasto, compattatelo con il dorso di un cucchiaio e mettetelo in frigo per 24 ore. Sformate e servite con pancarré abbrustolito in padella e verdure crude di gusto pungente (come sedano, ravanelli o peperoni rossi). Per 4 persone.



Fagiolini in umido,
pag. 86



Piattino in vetro nero (pâté di tonno) di Bruchi. Ciotola di latta (fagiolini) da Maison de Genes. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 78

Al momento di sedersi, in tavola ci sono già due deliziosi sfizi. I fagiolini cotti in umido in casseruola con le cipolline e i pomodorini, e un pâté a base di tonno (con una dose di burro accettabile) da spalmare sui crostini caldi e da accostare a un pinzimonio di verdurine croccanti. Sono gli appetizer che accompagnano al trionfale ingresso del risotto alle ortiche di campo, splendidamente mantecato con i fromaggini freschi di Montevecchia: vanto della Brianza collinare, possono essere di mucca o capra e sono squisiti anche nella versione stagionata. A seguire, un'altra specialità locale, il pollo in umido allo "stovin", ovvero la casseruola di rame (nella case ricche) o di terracotta (nelle cascine) in cui la carne cuoce con tante verdure, protetta da un pesante coperchio, per 2-3 ore, non sul fuoco ma nel forno.

> segue a pag. 83



Pollo allo stovin,
pag.86

BERE GIUSTO
Menu complesso dal quale emergono tre linee precise. La prima è la leggiadra e aromatica tenerezza delle ricette di magro e del risotto, sulle quali funziona la soffice cremosità di uno spumante rosé dell'Oltrepò. La seconda è la sostanza del pollo e la grassezza delle uova, da moderare con un Valtellina Superiore. Infine, la vivace varietà del dessert, che merita il bergamasco Moscato di Scanzo, rosso dolce dai profumi di frutti rossi e dal corpo deciso e avvolgente.



Risotto all'ortica con i formaggini di Montevecchia, pag. 86



Tortino di magro,
pag.86

Canovaccio e vassoio rosso da Botanic. Indirizzi a pagina 6





Uova in camicia con salsa ai capperi
Tritate 3 filetti di alici sott'olio con 2 cucchiai di capperi sott'aceto, 3 gherigli di noce, un po' di prezzemolo e 1 scalogno. Versate il battuto in una padella, unite 2 cucchiai di olio e 2 cucchiai di aceto e cuocete per 15 minuti a fuoco dolce. Intanto cuocete le uova in camicia: fate sobbollire dell'acqua in un pentolino, create un mulinello al centro con un coltello, sgusciatevi l'uovo e lasciate che l'albume si solidifichi (2-3 minuti). Quindi sgocciolatelo con un mestolo forato. Preparate allo stesso modo le uova rimaste. Servitele con la salsa ai capperi e qualche oliva. Per 4 persone.



> segue da pag. 80

Dopo il primo piatto e il secondo, ecco il terzo e il quarto. Eh sì, i sapori sono gentili ma la sostanza è robusta. Qualcuno si alza da tavola e si distrae catturando qualche ciliegia direttamente dall'albero (verranno buone per il dessert), ma è difficile resistere al richiamo del tortino di magro. Nell'impasto non c'è farina nè lievito, ma grana padano, pangrattato, latte, uova e cipolla. Ne nasce una golosità profumata e croccantina, ideale da intingere nelle goduriose uova in camicia con salsina di capperi e acciughe che arrivano in contemporeanea, antiche e nutrienti alleate di chi lavora nei campi. Se per caso avanza un po' di tortino, sarà perfetto a merenda, magari con qualche fettina di salame Brianza Dop.

> segue a pag. 84

> *segue da pag. 83*

Squisitezze di pane e di frutta

Sono proprio campagnoli nell'anima e profumano di cose buone di una volta i dolci che concludono il pranzo. Soprattutto, hanno due ingredienti portanti in comune: il pane e la frutta. Si adagia infatti sul pane l'insolita zuppa di ciliegie cotte nel vino con le spezie e, ancora, si nasconde il pane in dose preponderante nell'impasto della torta rustica al cacao con lamponi e fiorellini di lavanda. Per finire, riecco il pane, questa volta senza frutta, nella mitica rusumada, che per molti è l'indimenticabile sapore delle vacanze in collina: una mescolanza, un "pasticcio" in senso buono, di uova montate con lo zucchero, vino rosso (rigorosamente Barbera). Le versioni di questa storica ricetta lombarda, alter ego povero del più nobile zabaione, sono tantissime secondo la zona. E mentre in Brianza la rusumada prende la forma di un dolce al cucchiaio, nella sbrigativa Milano è una bevanda corroborante, senza pane, da bere alla goccia. Nata in tempi in cui il dessert era solo un sogno, conclude degnamente questo piccolo viaggio tra i segreti golosi delle cascine delle nord.



Rusumada monzese
Montate a neve 4 albumi. A parte, montate 4 tuorli con 8 cucchiai di zucchero, unite gli albumi e versate a filo 2 bicchieri di Barbera. Incorporate 400 g di pane del giorno prima sbriciolato (o pancarré o biscotti di miglio) e servite subito. Per 4 persone.



Zuppa di ciliegie,
pag.86





Torta di pane ai lamponi e lavanda, pag. 86

Alzatina di latta e, nella pagina a fianco, ciotola di latta e padellino di alluminio tutto da Maison de Genes. Indirizzi a pagina 6

RISOTTO ALL'ORTICA CON I FORMAGGINI DI MONTEVECCHIA

PER 4 PERSONE
350 g di riso Carnaroli - 300 g di ortiche fresche e tenere (nei campi o nei negozi di primizie) - 2 porri - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 litro di brodo vegetale - 2 formaggini di Montevecchia semistagionati (o caprini di capra) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Lavate le cimette delle ortiche scartando le foglie più grandi, pulite i porri e tritateli separatamente.
2 Scaldate 2 cucchiai di olio in una casseruola e rosolatevi il battuto di porri; dopo un paio di minuti unite le ortiche e fatele appassire. Aggiungete il riso, lasciatelo tostare qualche minuto e sfumatelo con il vino. Bagnate con un mestolo di brodo caldo e portate a cottura (circa 18 minuti), aggiungendo un mestolo di brodo ogni volta che il precedente si sarà asciugato.
3 Regolate di sale, togliete dal fuoco e mantecate con i formaggini: se vi piace, potete farli sciogliere solo parzialmente, in modo che ne resti qualche pezzo intero; il gusto sarà meno uniforme. Servite e spolverizzate con un po' di pepe.

FACILE
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti **410 cal/porzione**

FAGIOLINI IN UMIDO

PER 4 PERSONE
1 kg di fagiolini teneri - 5 cipolline borettane - 2 pomodori - 30 g di pancetta a dadini - 20 g di burro - sale - pepe

1 Spuntate i fagiolini, tagliate le cipolline a pezzetti, eliminando la parte centrale, e i pomodorini a metà.
2 In una casseruola rosolate le cipolle con il burro, unite la pancetta e, dopo qualche istante, i fagiolini. Salate, pepate, coprite e fate cuocere a fuoco lento per circa 1 ora. Aggiungete i pomodori, mescolate, regolate di sale e spegnete il fuoco.

FACILISSIMA
Preparazione 15 minuti
Cottura 1 ora **130 cal/porzione**

POLLO ALLO STOVIN

PER 4 PERSONE
1 pollo pulito (1,3 kg circa) - 4 patate - 4 carote - 4 costole di sedano - 2 foglie di salvia - 1 rametto di rosmarino - 10 g di lardo (o burro)

1 Riscaldate il forno a 180°. Tritate il lardo. Sbucciate le patate, mondate carote e sedano; tagliate tutti gli ortaggi a pezzetti da 2 cm. Salate e pepate l'interno del pollo e farcitelo con metà delle verdure preparate, la salvia e il rosmarino sciacquati.
2 Ungete le pareti di una casseruola di terracotta con il lardo (o il burro). Mettete gli ortaggi rimasti sul fondo e adagiatevi sopra il pollo. Salate e pepate.
3 Coprite con un coperchio in terracotta e infornate per 2 ore (anche 3 se il pollo è ruspante). Eliminate i rametti di erbe e servite il pollo a pezzi con le sue verdure.

FACILISSIMA
Preparazione 20 minuti
Cottura 2 ore **480 cal/porzione**

TORTINO DI MAGRO

PER 4 PERSONE
100 g di grana grattugiato - 100 g di pangrattato -2 uova - 1/2 litro di latte - una manciata di gherigli di noce - 2 cipolle piccole - olio extravergine di oliva - sale grosso- pepe

1 Riscaldate il forno a 180°. Tritate grossolanamente 2 terzi delle noci. Affettate le cipolle.
2 Mescolate il pangrattato con il grana, il latte, le uova, le noci tritate e una macinata di pepe, fino a ottenere un impasto morbido. In una padella di ferro (che possa andare in forno) fate rosolare le cipolline con 3-4 cucchiai di olio. Versatevi l'impasto e amalgamatevi le cipolle con un cucchiaio di legno.
3 Trasferite la padella in forno e cuocete finché la superficie sarà dorata (circa mezz'ora). Rifinite con poco sale grosso pestato e le noci rimaste e servite caldo o freddo.

FACILISSIMA
Preparazione 15 minuti
Cottura 40 minuti **420 cal/porzione**

ZUPPA DI CILIEGIE

PER 4 PERSONE
750 g di ciliegie - 800 dl di vino rosso - 250 g di zucchero - 1/2 stecca di cannella - 2 chiodi di garofano - la scorza di 1/2 limone - 4 fette di pan carré

1 Denocciolate le ciliegie. Portate a ebollizione il vino in una pentola di terracotta con lo zucchero, la cannella, i chiodi di garofano e la scorza di limone. Fate dorare leggermente le fette di pancarré in forno.
2 Quando il vino si sarà ridotto della metà, immergetevi le ciliegie e fatele bollire per pochi istanti. Distribuite le fette di pancarré in 4 ciotole, versatevi sopra le ciliege con il loro liquido e lasciate raffreddare.

FACILISSIMA
Preparazione 30 minuti
Cottura 30 minuti **410 cal/porzione**

TORTA DI PANE AI LAMPONI E LAVANDA

PER 6 PERSONE
300 g di pane raffermo (o biscotti secchi) - 150 g di amaretti - 2 uova - 6 cucchiai di cacao amaro - 120 g di zucchero - 50 g di uvetta - 10 g di pinoli - 1 litro di latte - 50 g di burro + quello per la teglia - farina per la teglia - 250 g di lamponi - una manciata di fiori di lavanda

1 Riscaldate il forno a 180°. Mettete l'uvetta a bagno in acqua fredda. Spezzettate il pane (o i biscotti) in una ciotola, copritelo con il latte e lasciatelo ammorbidire. Fate fondere il burro a fuoco dolce.
2 Unite al pane gli amaretti sbriciolati, il cacao e il burro fuso e mescolate bene. Aggiungete le uova, lo zucchero, 2 terzi dei pinoli e l'uvetta strizzata.
3 Versate il composto in una tortiera rotonda di 22 cm di diametro, imburrata e infarinata, cospargete con i pinoli rimasti e infornate per 75 minuti. Lasciate raffreddare la torta, sformatela e guarnitela con i lamponi, i pinoli tenuti da parte e i fiori di lavanda.

FACILISSIMA
Preparazione 20 minuti
Cottura 1 ora e 15 minuti
595 cal/porzione





La passione di Victoire

OSPITE DELLA NOSTRA CUCINA LA CONGOLESE VICTOIRE GOULABI, CHEF PATRON DELL'OMONIMO RISTORANTE DI MILANO

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

Innamorata della cucina italiana, Victoire ne ha fatto la ricorrente fonte di ispirazione dei suoi piatti, ma non dimentica le sue origini. Nel dna custodisce il ricordo dei profumi e delle materie prime della terra che ha lasciato ed è con innato talento gourmand che crea gli abbinamenti più curiosi e sfiziosi rendendo unico anche il piatto più semplice. Una cucina fusion sui generis, la sua, che si concretizza sperimentando accostamenti inediti, sposando spezie esotiche a piatti tradizionali, avventurandosi nell'agrodolce. O scoprendo fragranze inedite in cucina, come quella della rosa che sposa mele e lamponi ingentilendo il gusto deciso della spigola.



Spiedi di spigola con lamponi e petali di rosa
pag. 92



UN LUNGO VIAGGIO ALLA CONQUISTA DEI NOSTRI SAPORI

Nata a Brazzaville, capitale del Congo, e sopravvissuta con la sua famiglia alla sanguinosa guerra che negli anni '90 ha devastato il suo paese, Victoire Goulabi, ancora giovanissima, arriva in Italia con un regolare permesso di studio. Dopo aver frequentato la scuola della Federazione Nazionale Cuochi a Feltre e vissuto le prime esperienze di lavoro a Cortina d'Ampezzo, Victoire incontra l'alta cucina a Milano dove collabora con alcuni famosi chef stellati fino a diventare executive chef del centralissimo Residence Camperio prima e del ristorante l'Incoronata poi. Nel 2014 il traguardo che ha sempre sognato: apre nella città che l'ha adottata il suo ristorante, che chiama con il suo stesso nome (www.ristorantevictoire.it).

SPIEDI DI SPIGOLA CON LAMPONI E PETALI DI ROSA

PER 2 PERSONE
2 filetti di spigola con la pelle (circa 180 g ciascuno) - 1 mela - 50 g di lamponi - cannella - olio extravergine d'oliva - coriandolo sminuzzato - petali di rose rosse non trattate - sale - pepe nero

● **1** Sistemate i filetti di spigola in un recipiente di vetro o in una pirofila che li contenga di misura, conditeli con sale, pepe nero e cannella, spolverizzateli con il coriandolo, irrorateli con un filo di olio e lasciateli riposare per 5 minuti in modo che si insaporiscano.
● **2** Sbucciate la mela, eliminate il torsolo e tagliatela prima a fettine di 2-3 mm, poi a bastoncini.
● **3** Raccogliete i bastoncini di mela in una ciotola e conditeli con un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo di olio extravergine d'oliva.
● **4** Distribuitevi sopra qualche petalo di rosa, mescolate delicatamente e teneteli da parte.
● **5** Predisponete due lunghi stecchi di legno da utilizzare come spiedi. Trascorso il tempo della marinatura scolate i filetti di spigola dal loro condimento e infilzate con ciascuno un filetto: iniziate dal basso e inserite lo stecco in modo trasversale ondulando leggermente il pesce.
● **6** A questo punto procedete alla cottura: mettete sul fuoco una padella antiaderente a fondo spesso senza aggiungere olio, appena il fondo della padella è ben caldo sistematevi gli spiedi di spigola; cuoceteli per un minuto e 1/2 da un lato, girateli e continuate la cottura ancora per un minuto e 1/2 dall'altro lato.
● **7** Alla fine aggiungete nella padella i lamponi e rigirateli delicatamente per non schiacciarli.
● **8** Completate con alcuni petali di rosa e dopo pochi istanti togliete dal fuoco. Sistemate sui piatti individuali uno strato di bastoncini di mela alla rosa, appoggiatevi sopra un filetto di spigola caldo e guarniteli con i lamponi e i petali di rosa. Servite subito.

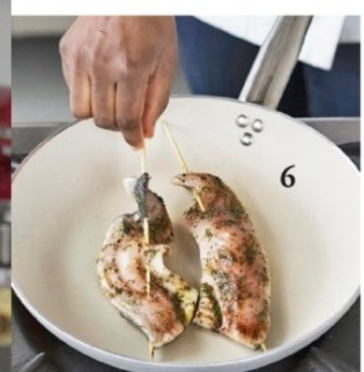

1


2


3


4


5


6


7


8



HUMUS DI POMODORINI AL BURRO DI ARACHIDE CON FAGIOLINI ALLO ZENZERO E BIETOLE

PER 4 PERSONE
200 g di pomodorini Pachino - 100 g di burro d'arachidi - 1 pezzetto di zenzero fresco - 200 g di bietole - 200 g di fagiolini - il succo di 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Pulite le bietole, immergetele in poca acqua bollente non salata e cuocetele per pochi minuti, finché risultano morbide ma ancora croccanti; scolatele e tenetele da parte.
● **2** Spuntate i fagiolini, lavateli, cuoceteli in acqua bollente per 7 minuti e scolateli.
● **3** Lavate i pomodorini, tenetene da parte 4 e frullate gli altri con il frullatore a immersione.
● **4** Condite il frullato con un pizzico di sale, pepe nero macinato e un filo di olio, poi passatelo al passino.
● **5** Mettete il burro d'arachidi in un'altra ciotola, versatevi a poco a poco 1/2 bicchiere circa di acqua ben calda e mescolate fino a scioglierlo.
● **6** Unite al burro, mentre è caldo, il passato di pomodorini, mescolando molto bene e continuamente per evitare che si formino grumi. Regolate di sale, unite il succo di limone filtrato ed eventualmente ancora un filo di olio. Lasciate riposare l'humus per qualche minuto.
● **7** Intanto fate saltare in una padella lo zenzero a fettine con un filo di olio, unite i fagiolini, salate e pepate.
● **8** Stendete un leggero strato di humus sui piatti individuali, sistematevi sopra le bietole, i fagiolini e i restanti pomodorini a spicchi e servite.


















Molto più
che una
alternativa.
Biffi
Pesto con Tofu
Sugo al Radicchio e Soia
Sugo al Cuore di Carciofo
Sugo ai Funghi Porcini
Sugo di Verdure
Ragù di Soia
100% VEGETALE

Salamini alla cacciatora

PERFETTI PER UNO SNACK O L'APERITIVO CONQUISTANO CON IL GUSTO DELICATO

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Ha una storia antica ma uno spirito moderno il salamino italiano alla cacciatora: uno snack ante litteram, un tempo preparato dai contadini e consumato come spuntino durante le battute di caccia (ecco spiegata l'origine del nome); oggi prodotto dalle maggiori aziende del settore, che fanno capo al consorzio di tutela della Dop. Il "cacciatore" dunque si è adeguato ai nostri giorni: come tutti i

> segue a pag. 96





SALAMINI ALLA CACCIATORA CON FOCACCINE FRITTE DI GRANO SARACENO

PER 6 PERSONE
2 salamini italiani alla cacciatora - 200 g di farina Manitoba + quella per il piano di lavoro - 75 g di farina di grano saraceno - 12 g di lievito di birra fresco - 1 cucchiaino di zucchero - 80 g di misticanza - olio per friggere - aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Stemperate il lievito in poca acqua tiepida, poi aggiungete altra acqua fino ad arrivare a 140 ml e unite lo zucchero; fate riposare qualche minuto.
● **2** Miscelate le 2 farine in una ciotola e unite il lievito. Impastate fino a ottenere un composto elastico e omogeneo. Copritelo con un telo umido e lasciate lievitare per un'ora in un luogo tiepido.
● **3** Dividete l'impasto in 18 porzioni. Lavoratele con le mani e schiacciatele con i polpastrelli sul piano infarinato per appiattirle. Fatele lievitare per 10 minuti.
● **4** Versate 4 cucchiai di olio d'oliva, sale, pepe e 1 cucchiaio di aceto in un vasetto. Agitatelo per emulsionare e condite la misticanza.
● **5** Friggete le focaccine poche alla volta in olio caldo; scolatele su carta assorbente e salatele. Servitele con la misticanza e i salamini affettati.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 10 minuti** ● **475 cal/porzione**

segue da pag. 95

salumi nostrani, negli ultimi anni è "dimagrito", perdendo grassi a favore di proteine. Tanto che, come sottolinea il consorzio, è indicato anche per la dieta di uno sportivo, per recuperare dopo l'allenamento o come secondo piatto nutriente. E il gusto? Anche se ha perso un po' della sua artigianalità, il cacciatore non ha cambiato ricetta, che è rimasta quella tradizionale. Con leggere variazioni nella speziatura da una regione all'altra: da quelle del nord di cui è originario e dove il gusto è più delicato, a quelle del centro-sud come il Lazio e l'Abruzzo, che amano i sapori meno tenui. Secondo il disciplinare della Dop, a cui fanno capo le 25 maggiori aziende produttrici, per prepararlo sono ammessi solo tagli selezionati di maiali al 100% italiani, gli stessi che si usano per prosciutti Dop come il Parma. Le carni, macinate e impastate, vengono insaporite con sale e spezie, insaccate in un budello sottile e legate nelle filze per la stagionatura, che non supera i 25 giorni perché il salamino deve rimanere morbido; la forma è leggermente curva, il colore rosso rubino, la macinatura non troppo grossa, il profumo delicato.
Al naturale, con un pezzo di pane, il salamino non delude mai; per i più golosi con la focaccia o lo gnocco fritto. Il sapore dolce, senza note acide, ne fa uno spuntino delizioso ma anche come antipasto o aperitivo è un classico, abbinato ai formaggi, ai sottaceti o alla frutta. In alternativa può arricchire le insalate, per esempio di lenticchie, rucola, olive e pomodori; di lattuga, radicchio trevisano e champignon. In cucina, da provare sulla pizza, nelle quiche, per condire la pasta invece della salsiccia o una carbonara rivisitata con il salamino invece della pancetta.

BERE GIUSTO
La giovane grassezza del salame, bilanciata dalla fresca sensazione amaricante della misticanza, si sposa con una Garganega fermentata in bottiglia con un metodo naturale (Roncaie sui lieviti). Nella quale la tenera maturità dell'uva è resa più dinamica dalle bollicine: una fusione che esalta la fragranza della frittura e libera la speziatura della senape. A ogni modo, il Roncaie funziona bene anche sul cacciatore da solo.











Due gli eventi Philips dedicati alla cucina sana per ogni età nella nuova Scuola di Cucina di Sale&Pepe by Ca'puccino.

Il **2 maggio** per i più piccoli due laboratori gestiti da "Il mondo di Bu". Oltre ai classici strumenti da cucina, i ragazzi impareranno ad utilizzare i "magici aiutanti" Philips per un'alimentazione sana e gustosa.
Il **5 maggio** per gli adulti due Showcooking a cura dello chef di Sale&Pepe per scoprire come l'innovazione Philips contribuisce in cucina al benessere alimentare.
Per informazioni, contattare la scuola di cucina dalle 10,00 alle 12,00 e dalle 16,00 alle 18,00 allo 0275423300, oppure: **info@scuoladicucina@mondadori.it**

1 - Philips SoupMaker cucina sano al posto tuo. Ha 4 programmi pre-impostati per preparare in autonomia e con versatilità vellutate, zuppe, conserve e frullati con o senza pezzi. Inoltre può essere utilizzato come un classico frullatore grazie alla funzione manuale. Preparare in casa le ricette preferite non è mai stato così semplice e veloce!

2 - Il nuovo Estrattore Philips per un succo corposo e ricco di fibre. Con la tecnologia Gentle Squeezing ad estrazione lenta e il suo resistente motore si può spremere sia la frutta più morbida che la verdura più dura per gustare un sano e gustoso succo fatto in casa ricco di vitamine e nutrienti.

3 - La nuova Centrifuga Philips per un succo leggero e rinfrescante. Con un motore ancora più potente estrae ancora più succo da frutta e verdura. L'innovativo sistema di pulizia con QuickClean e PreClean permette un lavaggio in 1 minuto, con la possibilità di far fare anche un risciacquo automatico alla centrifuga.

4 - Airfryer, grazie alla tecnologia brevettata Rapid Air consente di friggere con un solo cucchiaio d'olio utilizzando l'aria per ottenere cibi croccanti all'esterno e morbidi all'interno. Meno olio e meno grassi per una frittura più salutare!

Expo City Events *for* PHILIPS

I PROFESSIONISTI

Il set di coltelli e accessori

Utili, resistenti, colorati e di design: scopri la nuova linea di coltelli e accessori professionali con rivestimento anticorrosivo in ceramica garantisce un taglio preciso. La maneggevolezza e



IL PIANO DELLE PROSSIME USCITE 3 **21 aprile** Coltello per torte + Paletta per torte 4 **28 aprile** Coltello per sfilettare + Attrezzo squama pesce 5 **5 maggio** Coltello formaggi teneri + Coltellini taglia formaggi 6 **12 maggio** Coltello per arrosti + Forchettone per arrosti 7 **19 maggio** Coltello per pelare + Forbici multilama 8 **26 maggio** Coltello per affettare + Attrezzo svuota zucchine 9 **2 giugno** Coltello formaggi duri + Attrezzo affetta formaggi 10 **9 giugno** Coltello da pane + Coltello per spalmare 11 **16 giugno** Coltello chef medio + Attrezzo taglia verdura 12 **23 giugno** Coltello per anguria + Scavino doppio 13 **30 giugno** Coltello pizza + Rotella pizza 14 **7 luglio** Coltello frutta + Attrezzo riga agrumi 15 **14 luglio** Coltello pomodoro + Attrezzo trita erbe

Lemon pie alla salvia

UNA CROSTATA DI CREMA AGRUMATA SI ACCENDE DI NOTE AROMATICHE GRAZIE A UN'ERBA MEDITERRANEA

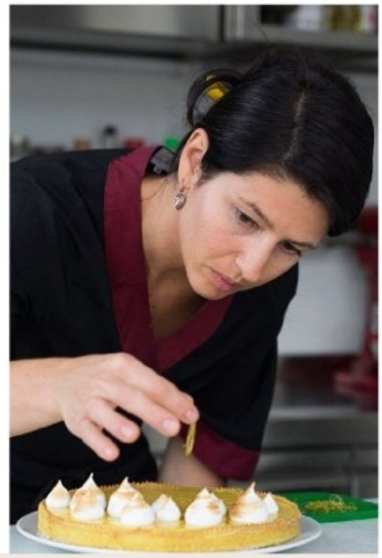
ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi











INGREDIENTI PER 12 PERSONE
Per la frolla: 250 g di farina kamut, più quella per la lavorazione - 0,6 dl di olio extravergine d'oliva leggero, più quello per la teglia - 60 g di zucchero di canna - 80 g di latte di mandorle - la punta di 1 cucchiaino di curcuma - 2 g di bicarbonato
Per la crema al limone e salvia: 160 g di burro - 4 uova - 3 tuorli - 175 g di zucchero canna - 1,6 dl di succo di limone - 6 g di gelatina in fogli - 1 mazzetto di salvia
Per le scorze di limone confit: 2 limoni non trattati - 50 g di zucchero
Per la meringa: 65 g di albume - 80 g di zucchero semolato - 35 g di zucchero a velo - qualche goccia di succo limone - 1 ciuffetto di menta

● **1** Per la frolla, formate la fontana con la farina, unite al centro tutti gli altri ingredienti e impastate fino a ottenere una palla. Fatela riposare, avvolta nella pellicola, per 3 ore in frigo. ● **2** Stendete la pasta, posatevi sopra una teglia (28 cm), rifilate con una rotella e trasferite in una teglia (26 cm) unta d'olio e infarinata. Infornate per 20 minuti a 170°. Fate raffreddare e sformate. ● **3** Per la crema, ammorbidite la gelatina in acqua fredda. Portate a ebollizione il succo di limone, spegnete e mettete in infusione la salvia per 20 minuti. Sbattete uova e tuorli con lo zucchero, versate l'infusione filtrata e cuocete a bagnomaria finché la crema raggiunge 82° (o finché si addensa). Fuori dal fuoco, unite la gelatina strizzata, mescolando per scioglierla, e il burro freddo a tocchetti; fate intiepidire e versate nel guscio di frolla. ● **4** Per le scorze confit, ricavate la buccia gialla degli agrumi e tagliatela a listarelle sottili. Mettetele in un pentolino con acqua fredda, portate a ebollizione e scolate. Ripetete l'operazione altre 2 volte, sempre partendo da acqua fredda. Preparate uno sciroppo con lo zucchero e 0,5 dl di acqua. Unite le scorze e cuocete a fuoco molto basso per 10 minuti. ● **5** Per la meringa: mescolate l'albume con gli zuccheri. Scaldate a bagnomaria (senza far bollire), unite qualche goccia di limone e montate fino a ottenere una spuma. ● **6** Con una tasca da pasticceria formate tanti spumoncini sulla torta e fiammeggiateli con il cannello. Decorate con le scorzette di limone sgocciolate e foglie menta.

MEDIA ● Preparazione: 50 minuti + riposo ● Cottura: 50 minuti

SANA E BUONA
Nella creazione di questo dolce **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) si è fatta guidare da "una sana intelligenza". Ovvero, dal tema sviluppato durante l'ultimo congresso di cucina di Identità Golose, che proponeva un'attenzione particolare a tecniche, cotture, ingredienti amici del benessere dell'organismo. In questa ricetta, rivisitazione di un classico della pasticceria anglosassone, Chiara ha messo a punto una frolla all'olio, meno pesante di quella classica al burro e molto friabile, farcita da una crema ricca ma "alleggerita" dal limone e dalla salvia, entrambi con spiccate funzioni digestive. Non solo, perché la nota agrumata e quella aromatica, combinate insieme, regalano al dessert un gusto raffinato e insolito. Che non mancherà di stupire piacevolmente gli ospiti golosi.

Teglie Voglia di...DolceSalato Guardini. Indirizzi a pagina 6









Fiamme al cioccolato,
pag.109

Il vassoio dei pasticcini

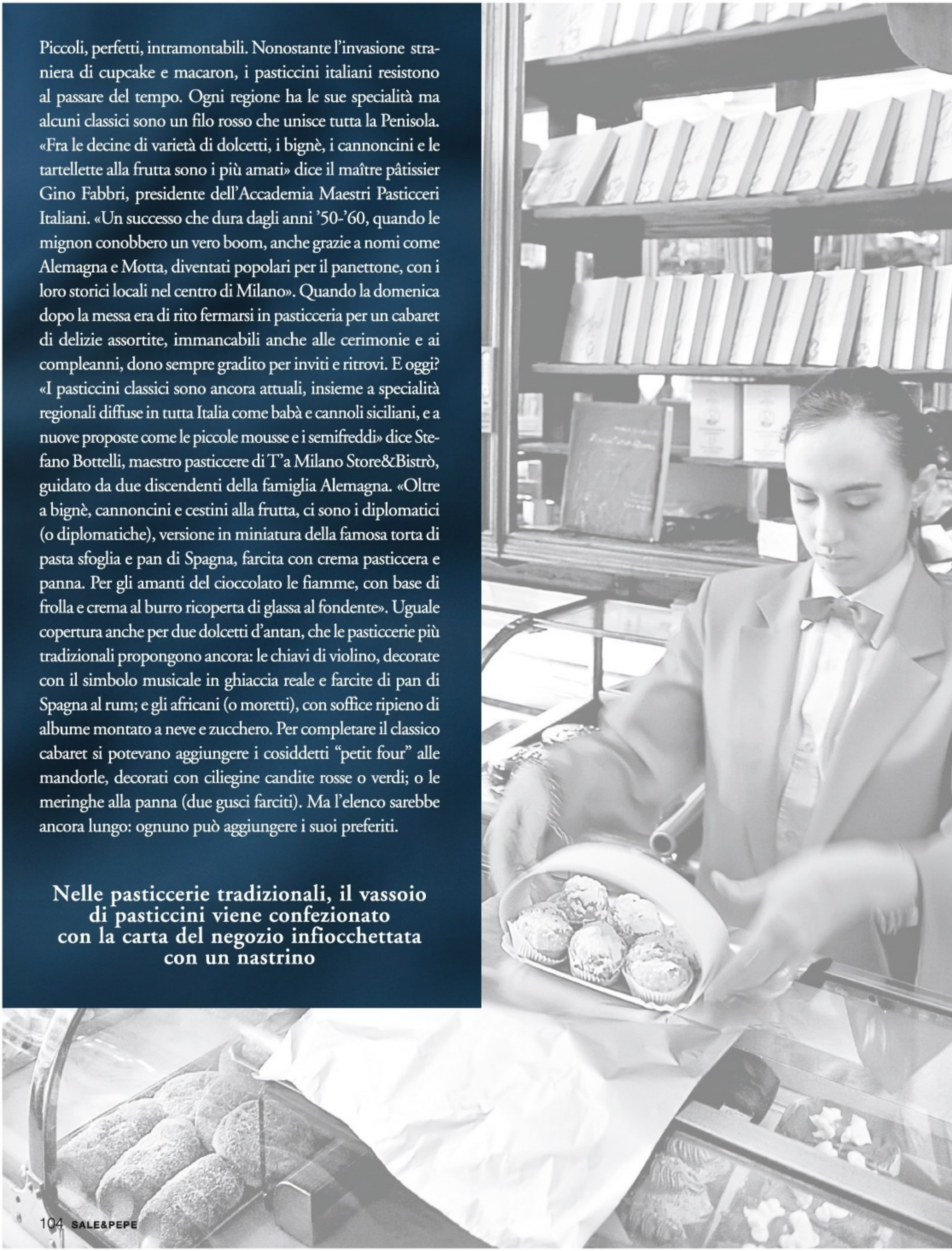
IL RITO NOSTALGICO DEL CABARET DELLA DOMENICA RIVIVE IN UNA SFILATA DI SQUISITE DELIZIE. CLASSICI IRRINUNCIABILI IN FORMATO MIGNON

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina



Bignè e cavolini, pag.109

Piattino Enrica Negri.
Indirizzi a pagina 6



Piccoli, perfetti, intramontabili. Nonostante l'invasione straniera di cupcake e macaron, i pasticcini italiani resistono al passare del tempo. Ogni regione ha le sue specialità ma alcuni classici sono un filo rosso che unisce tutta la Penisola. «Fra le decine di varietà di dolcetti, i bignè, i cannoncini e le tartellette alla frutta sono i più amati» dice il maître pâtissier Gino Fabbri, presidente dell'Accademia Maestri Pasticceri Italiani. «Un successo che dura dagli anni '50-'60, quando le mignon conobbero un vero boom, anche grazie a nomi come Alemagna e Motta, diventati popolari per il panettone, con i loro storici locali nel centro di Milano». Quando la domenica dopo la messa era di rito fermarsi in pasticceria per un cabaret di delizie assortite, immancabili anche alle cerimonie e ai compleanni, dono sempre gradito per inviti e ritrovi. E oggi? «I pasticcini classici sono ancora attuali, insieme a specialità regionali diffuse in tutta Italia come babà e cannoli siciliani, e a nuove proposte come le piccole mousse e i semifreddi» dice Stefano Bottelli, maestro pasticcere di T'a Milano Store&Bistrò, guidato da due discendenti della famiglia Alemagna. «Oltre a bignè, cannoncini e cestini alla frutta, ci sono i diplomatici (o diplomatiche), versione in miniatura della famosa torta di pasta sfoglia e pan di Spagna, farcita con crema pasticcera e panna. Per gli amanti del cioccolato le fiamme, con base di frolla e crema al burro ricoperta di glassa al fondente». Uguale copertura anche per due dolcetti d'antan, che le pasticcerie più tradizionali propongono ancora: le chiavi di violino, decorate con il simbolo musicale in ghiaccia reale e farcite di pan di Spagna al rum; e gli africani (o moretti), con soffice ripieno di albume montato a neve e zucchero. Per completare il classico cabaret si potevano aggiungere i cosiddetti "petit four" alle mandorle, decorati con ciliegine candite rosse o verdi; o le meringhe alla panna (due gusci farciti). Ma l'elenco sarebbe ancora lungo: ognuno può aggiungere i suoi preferiti.

Nelle pasticcerie tradizionali, il vassoio di pasticcini viene confezionato con la carta del negozio infiocchettata con un nastrino

CANNONCINI ALLA CREMA PASTICCERA

PER 8 PERSONE
250 g di pasta sfoglia pronta rettangolare - 100 g di zucchero
per la crema: 6 tuorli - 100 g di zucchero - 70 g di farina
- 1/2 litro di latte - 1 limone non trattato - zucchero a velo

● **1** Preparate la crema. Riunite in una casseruola i tuorli con lo zucchero e montateli con le fruste fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite la farina e mescolate con un cucchiaio di legno. Scaldate il latte con la scorza del limone prelevata con un pelapatate, versatelo a filo sui tuorli e mescolate in continuazione per evitare grumi. Fate addensare la crema su fiamma bassa per 5-6 minuti e lasciatela raffreddare in una ciotola, coperta a contatto con pellicola da cucina.
● **2** Preparate i cannoncini. Tagliate la pasta sfoglia a strisce di circa 2x25 cm. Partendo da un'estremità, avvolgete 1 striscia intorno all'apposito cannello cilindrico sovrapponendo leggermente i bordi, fino ad arrivare a un po' meno della metà. Avvolgete un'altra striscia all'estremità opposta del cannello, senza far toccare i cannoncini. Preparate allo stesso modo gli altri cannoncini fino ad esaurire la pasta e trasferiteli in frigo. Nel frattempo fate sciogliere lo zucchero con 2-3 cucchiai d'acqua per 2-3 minuti fino a ottenere uno sciroppo e lasciatelo raffreddare.
● **3** Spennellate i cannoncini con lo sciroppo, disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli in forno già caldo a 190° per circa 15 minuti. Fateli intiepidire e staccateli dai cannelli. Eliminate la scorza di limone dalla crema, trasferitela in una tasca da pasticceria con la bocchetta liscia e farcite i cannoncini. Passate l'estremità aperta nello zucchero a velo, spolverizzate i cannoncini e servite.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 315 cal/porzione



Bicchiere Bormioli Rocco.
Indirizzi a pagina 6



Tartellette alla frutta,
pag.109



Piattino Stamperia Bertozzi stampe a mano. Nella pagina accanto: piatto a pois Ceramiche Milesi, piattino bianco Stamperia Bertozzi. Indirizzi a pagina 6

CHIAVI DI VIOLINO

PER 8 PERSONE

3 dischi di pan di Spagna pronto di 28 cm di diametro - 2 bicchierini di rum
per le creme: 6 tuorli - 1/2 litro di latte - 100 g di cioccolato fondente - 130 g di zucchero - 70 g di farina - 50 g di burro - 100 g di nocciole tostate
per la glassa: 200 g di cioccolato fondente - 0,6 dl di olio di arachide
per la glassa reale: 1 albume - 200 g di zucchero a velo - 1/2 limone

● **1** Preparate le creme. Montate i tuorli con lo zucchero utilizzando le fruste elettriche fino a ottenere un composto molto chiaro e spumoso. Unite la farina e mescolate per amalgamarla. Scaldate il latte, versatelo a filo sul composto e trasferite in una casseruola. Cuocete la crema su fiamma bassa mescolando in continuazione per 5-6 minuti fino a che si addensa e unite il burro morbido. Quando è ancora ben calda dividetela in 2 parti uguali e aggiungete a una il cioccolato fondente e all'altra le nocciole frullate fino a ridurle in pasta. Lasciate raffreddare.
● **2** Ricavate dai dischi di pan di Spagna 3 rettangoli di 18x20 cm. Bagnate leggermente il primo con poco rum e spalmatelo con la crema al cioccolato. Copritela con il secondo rettangolo, bagnate anche questo con il rum, spalmatelo con la crema alla nocciola e coprite con il pan di Spagna rimasto.
● **3** Tagliate il dolce in rettangoli di circa 3x5 cm. Preparate la glassa. Tritate il cioccolato fondente, scioglietelo a bagnomaria con l'olio e versatelo sui dolcetti in modo da rivestirli completamente. Lasciate solidificare la glassa per 5 minuti.
● **4** Preparate la glassa reale. Montate l'albume con lo zucchero a velo e qualche goccia di succo del limone fino a ottenere una glassa densa. Trasferitela in una tasca da pasticceria montata con la bocchetta di 2 mm e disegnate le chiavi di violino sopra i dolcetti preparati. Lasciate solidificare la glassa per 5 minuti e servite.

ELABORATA
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 10 minuti** ● **850 cal/porzione**











Diplomatici,
pag.109

FIAMME AL CIOCCOLATO

PER 8 PERSONE
300 g di pasta frolla - 6 tuorli - 120 g di zucchero - 70 g di farina - 1/2 litro di latte - 1 baccello di vaniglia - 400 g di cioccolato fondente - 70 g di burro - 2 cucchiai di rum - 1 cucchiaino di gelatina in polvere - 0,5 dl di olio di arachide

● **1** Preparate la crema. Montate i tuorli con lo zucchero, unite la farina e versate a filo il rum e il latte intiepidito con il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza. Cuocete il composto su fiamma bassa per 5-6 minuti fino a che si addensa. Eliminate la vaniglia, unite la gelatina e il burro morbido e mescolate.
● **2** Aggiungete 200 g di cioccolato tritato e mescolate fino a scioglierlo. Fate raffreddare la crema coperta a contatto con un foglio di pellicola.
● **3** Nel frattempo stendete la pasta frolla in una sfoglia di circa 3 mm di spessore e ricavate 16 dischetti di 3 cm di diametro. Cuoceteli in forno già caldo a 180° per 15 minuti e lasciateli raffreddare su una gratella.
● **4** Trasferite la crema in una tasca da pasticceria montata con la bocchetta a stella e fatela scendere sui biscotti formando un ciuffo alto 3 cm circa. Sciogliete il cioccolato rimasto a bagnomaria con l'olio, lasciatelo intiepidire poi fatelo colare sui dolcetti. Fate solidificare la glassa e servite.

ELABORATA
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 710 cal/porzione

BIGNÈ E CAVOLINI

PER 8 PERSONE
75 farina - 50 burro - 2 uova - 20 g di zucchero semolato - 3 dl di panna fresca - 20 g di zucchero a velo - 50 g di fondente bianco (si trova pronto) - 1 cucchiaio di granella di zucchero - 300 g di crema pasticcera alla vaniglia (vedi ricetta a pag. 19, con la vaniglia invece del limone)

● **1** Riunite in una casseruola 1,2 dl di acqua con il burro e lo zucchero e portate a ebollizione; aggiungete la farina in una sola volta e mescolate fuori dal fuoco con un cucchiaio di legno. Rimettete la casseruola su fiamma bassa e cuocete per 2 minuti.
● **2** Fate raffreddare e unite le uova una alla volta. Trasferite il composto in una tasca da pasticceria montata con la bocchetta liscia di 1 cm e fate scendere su una teglia rivestita con carta da forno tanti mucchietti di 2 e 3 cm circa di diametro. Cospargete quelli più grandi con la granella di zucchero e cuocete i bigné in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti. Lasciateli raffreddare.
● **3** Montate la panna con lo zucchero a velo e trasferitela in una tasca da pasticceria montata con la bocchetta stellata. Tagliate via la calotta superiore dei bignè con la granella di zucchero, farciteli con la panna e ricomponeteli. Farcite i bigné piccoli con la crema pasticcera forandoli sul fondo e decorateli con il fondente sciolto con 1 cucchiaino d'acqua.

MEDIA
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 335 cal/porzione

TARTELLETTE ALLA FRUTTA

PER 8 PERSONE
280 g di farina - 140 g di burro - 100 g di zucchero a velo - 1 uovo - 1 baccello di vaniglia - sale per la crema: 3 tuorli - 60 g di zucchero - 35 g di farina - 2,5 dl di latte - 1,5 dl di panna fresca - 1 limone non trattato - 1/2 cucchiaino di gelatina in polvere per il decoro: - 80 g di lamponi - 3 fragole - 80 g di more - 1 fetta di ananas - 1 prugna rossa - 1 cucchiaio di gelatina per dolci

● **1** Preparate le basi. Frullate nel mixer la farina con il burro a dadini, un pizzico di sale, lo zucchero a velo e i semini contenuti nel baccello di vaniglia fino a ottenere un composto a briciole. Unite l'uovo e frullate finché otterrete una palla di pasta. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per 30 minuti in frigorifero.
● **2** Stendetela poi in una sfoglia dello spessore di 2 mm e rivestite 24 stampini da tartelletta del diametro di 3-4 cm. Bucherellate il fondo e cuoceteli in bianco in forno caldo a 180° per circa 20 minuti.
● **3** Nel frattempo preparate la crema. Montate i tuorli con lo zucchero, unite la farina e versate a filo il latte intiepidito con la scorza del limone. Cuocete il composto su fiamma bassa
per 5-6 minuti fino a che si addensa, unite la gelatina e mescolate. Fate raffreddare la crema coperta a contatto con la pellicola.
● **4** Eliminate la scorza di limone dalla crema. Montate la panna, amalgamatela alla crema pasticcera e farcite le tartellette. Completate con l'ananas e la prugna a fettine, i frutti di bosco e un velo di gelatina.

MEDIA
● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 25 minuti ● 450 cal/porzione

DIPLOMATICI

PER 8 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare da 24x30 cm - un disco di pan di Spagna da 24 cm - 4 cucchiai di bagna al rum (sciroppo di zucchero e rum) - zucchero a velo per la crema: 2,5 dl di latte - 50 zucchero - 1 baccello di vaniglia - 3 tuorli - 20 farina - 1 cucchiaino scarso di gelatina in polvere - 2 dl di panna fresca da montare

● **1** Srotolate la sfoglia, dividetela in 2 parti uguali, bucherellatela, spolverizzatela con poco zucchero a velo e infornatela a 180° per 15 minuti o fino a quando è dorata e lo zucchero caramella. Lasciatela raffreddare.
● **2** Montate i tuorli con lo zucchero, unite la farina e versate a filo il latte intiepidito con il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza. Cuocete la crema su fiamma bassa per 5-6 minuti fino a che si addensa. Eliminate la vaniglia, unite la gelatina e mescolate. Lasciate raffreddare, eliminate la vaniglia e amalgamate la crema con la panna montata.
● **3** Spalmatela una delle 2 sfoglie con la metà della crema, copritela con il pan di Spagna tagliato a misura e bagnatelo con la bagna al rum. Proseguite con la crema rimasta e terminate con la seconda sfoglia. Tagliate il dolce a barrette di circa 3x4 cm e spolverizzatele con poco zucchero a velo.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 20 minuti ● 335 cal/porzione



IL PESTO È MEGLIO
GUSTARLO QUI, in Liguria.

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Fatto in casa, impastato a mano, cotto nel forno tradizionale, il pane dà soddisfazione: super soffice, ha crosta dorata e croccante e quando cuoce profuma tutta la casa. Anche i neofiti della panificazione potranno cimentarsi nelle 28 ricette che Cathy Ytak, romanziera di professione e grande amante del pane fatto in casa, raccoglie in questo libro. Non mancano consigli e trucchi per giocare con farine alternative, forme accattivanti e aggiunte golose, dolci e salate - frutta secca, olive, formaggio e semi vari.

PANE RUSTICO
di Cathy Ytak, Bibliotheca Culinaria Edizioni, a 11,40 €



"Amo prima di tutto le cose naturali e semplici... come del buon pane"

Cathy Ytak da tempo si fa il pane in casa, come dichiara sulla quarta di copertina del volume



DELIZIE SUDAMERICANE

Ceviche, Guido Tommasi Ed., a 12,50 €
Cucina brasiliana, Electa Editore, a 29 €

Piatto baluardo della cucina peruviana, declinato in deliziose ricette di pesce fresco crudo marinato, il ceviche è sottile come un carpaccio: dall'orata al branzino, dal merlano all'haddock, ricette intriganti e sfiziose. Rimanendo in Sud America, ecco le ricette gustose, alcune di tradizione e di famiglia, altre di sua creazione, raccolte dal giovane e talentuoso chef brasiliano Thiago Castanho. Illustrate magnificamente, sono facili e per tutti.

I SEGRETI DELLA SANA (E GOLOSA) TAVOLA

Liberi dalle diete, di Carla Lertola, Mondadori Ed., a 14,90 €

Non è una moda e non promette miracoli, indica solo una nuova via alla buona tavola attraverso la consapevolezza. Il Metodo di Carla Lertola, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione, insegna a trasformare pranzi e cene (anche quelle "ufficiali" di famiglia) in qualcosa di più gustoso e al contempo meno calorico di quello cui siamo abituati. Il trucco è rispettare le proprie abitudini alimentari senza divieti assoluti, mettendo però nel piatto gli ingredienti virtuosi della cucina mediterranea. Per una nuova filosofia alimentare.



AROMI DI PRIMAVERA

Erbe aromatiche, Guido Tommasi Editore, a 20 €
In cucina con le erbe selvatiche, Red! Ed., a 19,50 €

Il primo volume è una miniera di informazioni per chi ama dare un tocco speciale ai propri piatti, agli appassionati dei profumi che ricordano la dispensa della nonna e gli armadi della zia, a chi vuole farle crescere per poi armarsi di cestino e forbici. Il secondo libro porta gli aromi della natura dritti in tavola: funghi, erbe, frutti di bosco, fiori, bacche: le golose ricette hanno tutte un tocco a sorpresa, verde naturalmente!



STORIE DI DONNE E CIBO

di Martina Liverani, su www.dispensamagazine.it e nei punti vendita Marina Rinaldi

Un volume monografico speciale, per Expo 2015,



che nasce dalle idee e dalla creatività di Martina Liverani, fondatrice e direttrice di Dispensa, prima bookzine italiana indipendente, 100% dedicata al food. Realizzato in italiano e inglese, il libro racconta l'essenza e la connessione tra femminilità e cucina.


C'È DA METTERSI
LE MANI NEI CAPELLI.
HAIR
Sfida all'ultimo taglio
TUTTE LE DOMENICHE ALLE 21.10
Real Time™
Canale 31
realtimetv.it
#hair
In onda su
sky
Canale
131

Summer pavlova

VITA E MIRACOLI DI UN'IRRESISTIBILE DELICATESSEN. IL SUO NOME È RUSSO MA A CONTENDERNE L'ORIGINE SONO AUSTRALIA E NUOVA ZELANDA...

testo e ricetta di Vittorio Castellani, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

La Pavlova è un dolce a base di meringa, panna montata e frutta che deve il suo nome alla ballerina russa Anna Pavlova. Sappiamo da Keith Money, biografo della celebre artista che visitò nel 1926 la Nuova Zelanda per il suo tour mondiale, che questa specialità venne creata per lei da un pasticciere dell'albergo di Wellington che la ospitò durante il suo soggiorno. In realtà le origini leggendarie della Pavlova sono state oggetto di una contesa durata quasi un secolo tra i Down Unders (modo colloquiale per definire gli australiani) e i neozelandesi. Sulla "True History" della Pavlova sono stati

> segue a pag. 114



INDISPENSABILI FRUTTINI

Il genere Vaccinium comprende circa 450 specie di piccoli frutti, che crescono per lo più nelle zone più fredde dell'emisfero settentrionale del pianeta, specie in nord America e nei paesi scandinavi, anche se ci sono specie tropicali provenienti da Madagascar e Hawaii. Oltre ai mirtilli (blueberry e bilberry) che rappresentano una delle famiglie più numerose. appartengono a questo genere anche l'ossicocco americano (cranberry), il mirtillo rosso (lingonberry o cowberry) e il meno noto huckleberry.
La Nuova Zelanda, come Stati Uniti e Canada, è tra i primi dieci Paesi produttori. Le varietà più dolci, però, provengono spesso Scandinavia e Finlandia. Si tratta di ingredienti indispensabili per la Pavlova, anche se nel tempo il dolce si è arricchito di fragole, kiwi e frutti tropicali.

> segue da pag. 113

stesi fiumi d'inchiostro da studiosi, giornalisti, pasticcieri e accademici, dove ciascuno, a colpi di articoli e ricerche, ha cercato di attribuire a una delle due nazioni, l'invenzione di questa icona della tradizione dolciaria transoceanica. Il food writer Emily Futter, a sostegno della tesi australiana, scrive che nella terra dei canguri esistevano ricette assai simili alla Pavlova ben prima del 1926, note con il nome di "meringue with fruit filling" e che l'unico contributo dei neozelandesi fu quello di aver ribattezzato e importato nella loro "Isola" il dolce australiano. La risoluzione del giallo è arrivata solo nel 2008, quando l'antropologa Helen Lech dell'Università di Otago ha sciolto ogni dubbio dopo aver studiato 667 ricette pubblicate sotto questo nome nei libri di mezzo mondo. Nelle trecento versioni raccolte e documentate nella sua Bibbia "The Pavlova Story: A Slice of New Zealand's Culinary History", ha dimostrato, citando luoghi e date inconfutabili, l'origine neozelandese del dolce che ha lasciato tutti convinti… Tranne un critico del The Sydney Morning Herald, che ha ironizzato scrivendo che le meringhe con frutta e panna non le hanno certo sperimentate per primi i neozelandesi!

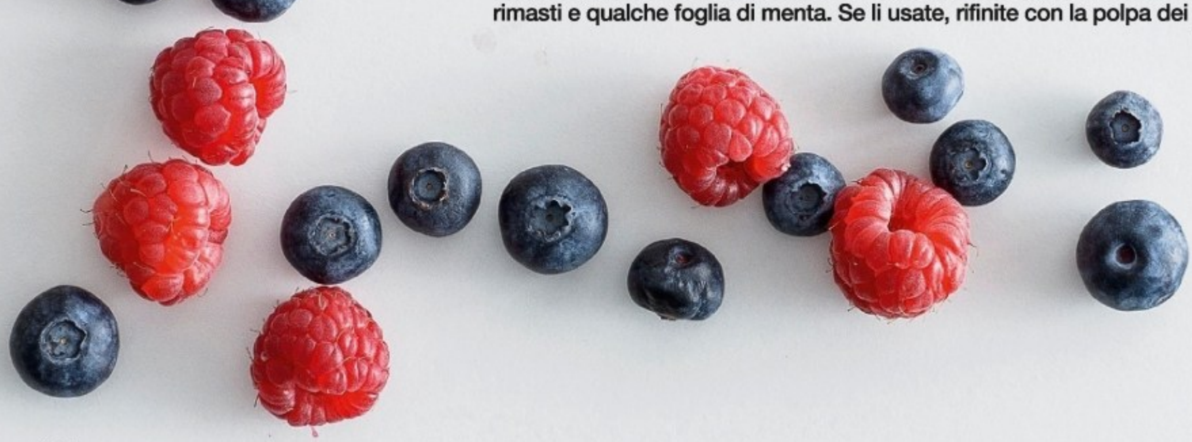


MERINGA CON PANNA E FRUTTI DI BOSCO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

6 uova - 280 g di zucchero semolato super fine - 2 cucchiai di zucchero a velo - 1 cucchiaino di aceto bianco - 1 stecca di vaniglia - 300 ml di panna fresca - 400 g di frutti di bosco (lamponi, fragoline, mirtilli) - 2 lime - 3 passion fruits (facoltativo) - qualche fogliolina di menta

● **1** Fate riscaldare il forno a 150°. Tagliate 2 quadrati di carta da forno e su ognuno disegnate un cerchio di 20 cm di diametro. Sgusciate le uova separando i tuorli e gli albumi.
● **2** Montate a neve gli albumi con una frusta elettrica per circa 7-8 minuti unendo poco alla volta lo zucchero semolato e l'aceto. Dividete il composto in due parti uguali e stendetele sui fogli di carta da forno preparati, in modo che coprano i cerchi disegnati. Cuocete i dischi di meringa in forno per circa 1 ora, poi sfornateli e lasciateli raffreddare.
● **3** Aprite la stecca di vaniglia, prelevate i semi, uniteli alla panna e montate quest'ultima aggiungendo poco alla volta lo zucchero a velo. Spalmate metà della panna su un disco di meringa e distribuitevi sopra metà dei frutti di bosco. Coprite con la seconda meringa e completate con la panna e i frutti di bosco rimasti e qualche foglia di menta. Se li usate, rifinite con la polpa dei passion fruits.




sale&pepe
Wedding
IN EDICOLA DAL 30 APRILE
Una torta bella come nessun'altra,
un abito speciale e un bouquet da sogno.
Le suggestioni per tavole e pranzi spettacolari
e le idee per una lista di oggetti cult.
Questo e molto altro è il matrimonio secondo noi

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



ALPRO CUISINE ALLA SOIA

Di consistenza leggera ma dal sapore ricco, Alpro Cuisine alla soia è perfetta per la preparazione di salse e zuppe sane e gustose.



STRUDEL DI MELE KOCH

Lo strudel di mele Koch è il tipico dolce altoatesino ripieno di mela, cannella, uvetta e zucchero avvolti nel dolce abbraccio della pasta sfoglia. Grazie a Koch è possibile assaporarlo a casa propria, in maniera pratica e veloce, infornando il prodotto ancora surgelato.



YOGURT BELLA VITA FREE

Latteria Merano, con il gusto ciliegia, amplia la gamma Bella Vita Free. La linea di yogurt è senza lattosio, glutine, aromi artificiali e conservanti e mantiene l'altissima qualità e l'inconfondibile cremosità dei suoi yogurt fatti con latte di montagna altoatesino.



BARRETTA GERMINAL BIO

Il Gruppo MangiarsanoGerminal continua ad investire nel comparto Bio Senza Glutine. Alla linea Germinal Bio Senza Glutine si aggiunge, infatti, la Barretta Cacao Quinoa, snack gustoso e leggero, che unisce la crema cacao alla ricchezza di nutrienti della pasta frolla a base di Quinoa.



CANNAMELA BIONATURA

Cannamela Bionatura è una linea di spezie ed erbe aromatiche da agricoltura biologica che comprende moltissime referenze tra cui Pepe Bianco, Maggiorana, Origano, Curry e Curcuma.



NOVITÀ DA CÉRÉAL

A base d'ingredienti semplici e genuini, golose e fragranti nonostante l'assenza di agenti lievitanti, le Foglie di Cracker Senza Lievito Céréal sono studiate appositamente per chi presenta intolleranza al lievito, sia chimico che naturale.



FESTIVAL DEL GUSTO ALTO ADIGE

Il Formaggio Stelvio DOP, la Mela Alto Adige IGP e lo Speck Alto Adige IGP saranno tra i protagonisti del Festival del Gusto 2015 che si svolgerà a Bolzano dal 29 al 31 maggio. I tre prodotti sono i testimonial della campagna "Dall'Alto Adige. Garantito. Qualità e origine certificate".



BIOEXPRESS

Bioexpress nasce da un gruppo di produttori dell'Alto Adige che si dedica alla coltivazione di frutta e verdura biologica nel rispetto delle caratteristiche di stagionalità. La consegna a domicilio e il rapporto diretto tra produttore e consumatore sono il punto di forza di Bioexpress.



NUTELLA IN EDIZIONE LIMITATA

I nuovi decori di Nutella sono un inno alla primavera. Due i formati: la "scorta" da un chilo ed il comodo vasetto da 200 grammi.



MEGGLE BURRO CON ERBE

Il burro alle erbe fini di Meggle è realizzato esclusivamente con burro Meggle di Alta Qualità amalgamato con erbe fresche. Consigliato per arricchire ogni ricetta, per creare gustosi stuzzichini, è ottimo gustato anche al naturale, su una fetta di pane caldo.



YOGURT VIPITENO BIO

Lo yogurt Bio Vipiteno in vasetto di vetro richiudibile è prodotto con latte intero da agricoltura biologica ed è disponibile in cinque versioni: naturale, vaniglia, mirtillo nero, fragola e banana. Il pratico tappo richiudibile permette di consumare lo yogurt in diversi momenti della giornata senza alternarne il gusto e la qualità.



PESTO FRESCO BIFFI

I sapori e i profumi della riviera ligure sono racchiusi nel Pesto alla Genovese Biffi, una delle più tipiche preparazioni della tradizione culinaria di quella terra. Basilico Genovese D.O.P. selezionato, pinoli, olio di oliva sono il segreto di questo pesto dal sapore inconfondibile.



ZUPPA ALCE NERO

Appetitosa ed energetica, la "Zuppa di farro e legumi" Alce Nero è realizzata con farro e legumi italiani, come fagioli cannellini, lenticchie e ceci. Un piatto completo e bilanciato ricco di vitamine, minerali, carboidrati e proteine di qualità, ma anche di verdure.



COCA-COLA ALU BOTTLE

In occasione di Expo Milano 2015, Coca-Cola presenta l'edizione limitata di Alu bottle, l'evoluzione dell'iconica bottiglia Contour realizzata in alluminio 100% riciclabile, disponibile in tre varianti, ciascuna delle quali riflette i tre valori intorno ai quali ruota la presenza di Coca-Cola all'Esposizione Universale.



RAVIOLI BUITONI

Buitoni rinnova le ricette dei Ravioli Cremosi scegliendo di utilizzare solo carne 100% piemontese. La tecnologia per realizzare i Cremosi alla Carne Piemontese permette di ottenere un ripieno cremoso e ricco di ingredienti in pezzi.



L'ALBUME D'UOVO LE NATURELLE

Le Naturelle presenta l'albume d'uovo confezionato in pratici brik da 1 chilo e da 500 grammi, ottenuto dalla sgusciatura di uova provenienti da galline allevate a terra. Si tratta di un prodotto pratico e ideale per la preparazione di piatti a basso contenuto di grassi e naturalmente anche dolci.



MUU MUU FRUTTA & LATTE

Cameo presenta Muu Muu Frutta & Latte, un budino nutriente e cremoso, proposto nelle due varianti pesca e fragola, con macchie al gusto di vaniglia.



ALTER EGO NESPRESSO

Nespresso ha creato gli alter ego, i decaffeinati di tre dei più amati Grand Cru: Arpeggio, Volluto e Vivalto Lungo. I nuovi Grand Cru decaffeinati sono stati sviluppati per armonizzarsi con il carattere e l'aroma dei Grand Cru originali.





Sapori e profumi dal mondo



Lo chef Ichikawa e la sua tempura su riso Basmati. A destra, Diego Rossi, chef della Trattoria Trippa di Milano e, sotto, Enrico Bartolini, chef ambassador di Expo 2015.

IL VIAGGIO DELLA SCUOLA DI SALE&PEPE ALLA SCOPERTA DEI CLUSTER DI EXPO MILANO 2015. TRA EVENTI GOLOSI E SHOWCOOKING



Foto di Andrea Delbò (4)

Nei suggestivi spazi di Un posto a Milano, il ristorante all'interno di Cascina Cuccagna, prosegue il percorso culturale e gastronomico che la Scuola di Cucina di Sale&Pepe dedica ai Cluster di Expo Milano 2015. I temi affrontati nella seconda metà di marzo sono il Riso, la Frutta e i legumi, le Spezie. A ognuno è stata riservata un'intera giornata, aperta al pubblico, tra testimonianze ed esibizioni culinarie. A guidare i momenti di incontro, Laura Maragliano, direttore di Sale&Pepe, e Vittorio Castellani, giornalista e conoscitore delle culture gastronomiche del mondo. Per il cluster Riso, Cesare Battisti, del Ristorante Ratanà di Milano, ha stupito gli ospiti con il *Risotto agli asparagi e limoni sotto sale*, mentre Ichikawa, chef del ristorante Iyo di Milano, ha svelato i segreti degli onigiri, i "panini giapponesi". Tra i momenti salienti, la degustazione *Le Vie del Sake* guidata da Marco Massaratto e l'intervento del neonatologo Massimo Agosti e dello chef Antonio Torchia, autori del libro "La salute sa di buono" (Mondadori). Per il cluster Frutta e legumi, Enrico Bartolini, Chef Ambassador di Expo Milano 2015, ha eseguito *Patata soffice, uovo e uova con quinoa soffiata*, *Fagioli borlotti Contemporary Classic* e *Fresca clementina in un mandarino.* Nel pomeriggio è la volta di Riccardo Casiraghi e Stefano Paleari, ideatori di Gnam Box, con la presentazione del loro libro "In Food We Trust - Ricette di stagione" (Mondadori Electa) e la gustosa preparazione dei *Falafel con legumi e frutta.* Ad affrontare invece l'affascinante tema delle spezie, ecco Diego Rossi, della Trattoria Trippa di Milano, con il *Risotto all'aceto invecchiato, pepe nero tostato e lardo* e la *Crème brûlée alla fava di Tonka.* A seguire le ricette del ristorante indiano The Dhaba di Milano: il *Subgi biryani* e il *Dal* . Conclude la giornata l'intervento di Carla Lertola, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione, che ha presentato il suo libro in uscita "Liberi dalle diete con il metodo Carla Lertola" e ha omaggiato il pubblico con la degustazione dei *Finti arancini alle spezie.*

I PROSSIMI APPUNTAMENTI

Lunedì 20 aprile
Cluster Caffè

Lunedì 27 aprile
Cluster Cacao

Un evento promosso da EXPO MILANO 2015

Seguiteci su **#saporieprofumi** e **#Expo2015** I programmi delle giornate sono su salepepe.it/expo-2015 e su expo2015.org

Al cuore del sapore con la cucina vegetariana

Dall'esperienza de IL CUCCHIAIO D'ARGENTO una nuova straordinaria collana



Puffin Design

UN'OPERA

IL CUCCHIAIO D'ARGENTO

In collaborazione con KENWOOD CREATE MORE

Piano dell'opera

1. Torte salate e sformati
2. Grandi piatti di legumi
3. Verdure ripiene, sauté e al forno
4. Insalatone di verdure e cereali
5. Zuppe, minestre e vellutate
6. Pasta e sughi
7. Antipasti, salse e sfizi
8. Pane, pizze e focacce
9. Dolci e dessert
10. Risotti, timballi e crocchette
11. Colazioni, merende e spuntini
12. Gnocchi e crespelle
13. Ricette dal mondo
14. Menu per bambini
15. Conserve dolci e salate

PER SAPERNE DI PIÙ:
mondadoriperte.it

Scopri tutto il buono della natura senza rinunciare al gusto: dalle ricette della nostra tradizione a base di cereali, ortaggi e legumi, alle proposte più innovative con ingredienti insoliti provenienti da altri paesi.

Piatti irresistibili, idee fresche e sfiziose per una cucina vegetariana ricca, saporita e coerente con le nostre abitudini culinarie.

Dal 22 aprile il 1° volume
TORTE SALATE E SFORMATI a soli €8,99*

In edicola con OGGI, Sorrisi e Canzoni TV, DONNA MODERNA

* Oltre il prezzo della rivista. Opera composta da 15 uscite settimanali, € 8,99 oltre il prezzo della rivista.



RWANDA



ETIOPIA

Sui social:
#SaporieProfumi

I cluster di Expo
Sono padiglioni tematici che accolgono i paesi che hanno deciso di non realizzare una struttura autonoma all'interno dell'Esposizione Universale intitolata "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita". La novità, rispetto alle altre edizioni, dove questi Paesi venivano raggruppati per continente di appartenenza, è che qui, invece, sono riuniti per ecosistema simile (ad esempio Bio-Mediterraneo e Zone Aride) o per analogia nella produzione di determinati prodotti alimentari come cacao e caffè. Sei sono dedicati ai prodotti, tre ad altrettante macroaree caratterizzate da bioclimi particolari. Milano: 1° maggio - 31 ottobre.



YEMEN



GUATEMALA

CLUSTER CAFFÈ

I chicchi che hanno girato il mondo

LA BEVANDA APPREZZATA IN GRAN PARTE DEL GLOBO È NATA IN ETIOPIA. DA LÌ È PASSATA NELLA PENISOLA ARABA, EUROPA E AMERICA LATINA. PER DIVENTARE L'IRRINUNCIABILE RITO CHE BEN CONOSCIAMO

a cura di Livia Fagetti, testo e ricette di Vittorio Castellani, foto dei piatti di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi, in cucina Alessandra Avallone

Molti pensano che la pianta del caffè sia originaria del Brasile. Ben pochi invece sanno che in realtà gli arbusti della Coffea Arabica sono nativi del Continente Nero, in particolare dell'Etiopia (Paese ospite, con Burundi, El Salvador, Kenya, Ruanda, Uganda, Yemen, Guatemala, Repubblica Dominicana eTimor Est del Cluster dedicato al caffè). Le testimonianze più antiche che ci parlano del consumo di questa bacca sotto forma di bevanda, in forme simili a quelle che conosciamo oggi, sono relativamente recenti. Tralasciando le leggende, possiamo affermare che gli etiopi sono stati i primi bevitori di caffè, che consumano da circa 500 anni.

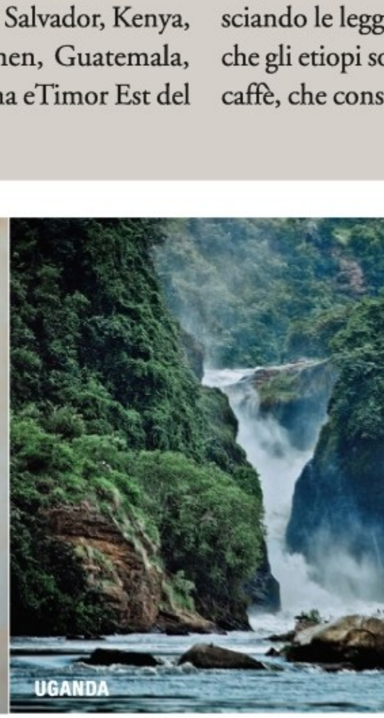
> *segue a pag. 122*

VITTORIO CASTELLANI
Noto anche come Chef Kumalé, è giornalista e "gastronomade", come si definisce, insaziabile. All'attività di studio sulle cucine del mondo alterna quella di comunicazione, didattica e consulenza. Nei suoi viaggi ha avuto modo di scoprire abitudini, ingredienti, ricette e segreti. Li svela qui e nelle conferenze alla Scuola di Cucina di Sale&Pepe (info su scuoladicucina.it)



CAFFÈ E CARDAMOMO





UGANDA



Sopra: il villaggio di Masango, nella provincia di Cibitoke in Burundi. Due immagini del Costa Rica: accanto, una rana variopinta, sotto la spiaggia di Manuel Antonio.



> segue da pag. 121

Il fatto che la pianta dell'arabica sia originaria della regione di Kaffa ha favorito lì la sperimentazione delle prime forme di consumo, alcune decisamente bizzarre. All'inizio infatti il caffè veniva mangiato e non bevuto, per trasformarsi nella bevanda che oggi tutti apprezziamo solo attraverso gli scambi di natura commerciale e culturale con la civiltà e la cultura araba nel corso dei secoli. Ancora oggi alcune tribù etiopi usano le foglie o la scorza che riveste i chicchi di caffè per preparare le loro bevande, mentre in principio le popolazioni di Kaffa tritavano i chicchi tostati nel mortaio, li mescolavano con burro e miele e ne ricavavano delle palline che sistemavano a bollire in acqua solo all'occorrenza, aggiungendo le spezie desiderate, ma anche burro e sale. In origine il consumo di caffè tostato sotto forma di bevanda era limitato alle comunità islamiche.

> segue a pag. 125



SI FA PRESTO A DIRE CAFFÈ...

Nel sistema di classificazione di Linneo, il caffè venne inserito nella famiglia delle Rubiacee, che raggruppa ben 4.500 varietà tra cui 60 specie appartenenti al genere coffea. Delle circa 60 specie di piante di caffè che si conoscono, solo 25 vengono commercializzate per i propri frutti, e di queste solo tre sono quelle più pregiate: la Coffea Arabica, la Coffea Robusta, la Coffea Liberica. Mentre nelle comuni miscele di caffè troviamo tutte queste varietà mescolate in proporzioni diverse tra loro, per dare corpo e aroma alla nostra tazzina di caffè, molti intenditori oggi preferiscono gustare in tazza le singole specialità e per questo si parla di caffè mono varietale.

COFFEA ARABICA

È la specie più pregiata e per questo motivo viene coltivata e selezionata da quando è iniziato il consumo del caffè, intorno al XV secolo. La varietà Moka, coltivata nello Yemen, dal nome dell'omonimo porto dal quale partirono i primi carichi di caffè per il vicino Oriente, è tra le più costose. Ha grani piccoli e un intenso profumo aromatico. Prima della tostatura è color verde rame, la forma è appiattita e allungata. La Typica ha una produzione molto bassa, ma ha una qualità eccellente in tazza. La Bourbon è molto diffusa in Brasile, Il suo frutto è piccolo e matura velocemente è una specie delicata che rischia di cadere con vento o pioggia. La Maragogype è una mutazione della Typica ed è stata scoperta in Brasile; è apprezzata per i grani di taglia xl. Altre varietà pregiate sono l'arabica di classe superiore Kenya AA, dal gusto leggermente acido, coltivata in Kenya.

> segue

Piatto Driade, bicchieri Bormioli Rocco; in tutti gli still life degli ingredienti piano Laminam. Indirizzi a pagina 6

BUNA (ETIOPIA) CAFFÈ AL CARDAMOMO

PER 4 PERSONE
100 g di chicchi verdi di caffè - 15 g di semi di cardamomo - un cucchiani di zenzero in polvere - abbondante noce moscata grattugiata - pepe nero (facoltativo) - zucchero

● **1** Mettete i grani di caffè in una padella fondo spesso su fiamma vivace e tostateli per qualche minuto, mescolando continuamente con un cucchiaio, fino a quando i chicchi avranno preso il caratteristico colore marrone. Mettete i grani di caffè tostati in un pestello, mescolateli alle spezie e schiacciateli fino a ridurli in polvere.
● **2** Portate a bollore 1/2 litro d'acqua e mescolatevi 4 cucchiaini della miscela ottenuta; fate il riprendere il bollore, spegnete il fuoco e lasciate risposare 2 o 3 minuti (tradizionalmente si usa la jebena, un contenitore di terracotta che viene utilizzato direttamente sul carbone ardente). Versate il caffè nelle tazze colando lentamente per non far cadere i residui. Zuccherate a piacere.

MEDIA
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura nessuna**
● **50 cal/porzione**



VIDEO
lo trovate su salepepe.tv



CAFÉ DE OLLA (MESSICO) CAFFÈ NEL COCCIO

PER 4 PERSONE
50 g di caffè macinato - 50 g di pioncillo (uno zucchero grezzo molto scuro dal sapore di melassa; si può sostituire con zucchero di canna) - 25 g di cioccolato messicano o di Modica - 1 stecca di cannella di 4 cm - 1 chiodo di garofano

● **1** Sistemate 750 ml di acqua all'interno di una pentola di coccio (olla), insieme alla stecca di cannella, al chiodo di garofano, al cioccolato sbriciolato e allo zucchero.
● **2** Portate a bollore, versate il caffè macinato, mescolate bene e spegnete il fuoco. Lasciate riposare l'infuso per 3 minuti circa, filtratelo con un colino a maglie fitte e servitelo ben caldo, preferibilmente in tazze di coccio.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 30 minuti**
● **95 cal/porzione**

Bicchieri e caraffa Ceramiche Fasano. Indirizzi a pagina 6



Un affollato autobus a El Salvador. Il café de olla (nella pagina accanto) è una delle ricette più emblematiche tra i caffè tradizionali del sud America.



Alcuni individui del gruppo etnico dei Suri nella valle Omo in Etiopia. Sotto: un gruppo di donne in Guatemala.

> segue da pag. 122

Per un suo più largo uso anche tra le comunità di diversa fede religiosa bisognerà aspettare il 1880, quando la Chiesa Ortodossa Etiope pose fine al divieto che impediva ai suoi fedeli di apprezzarne gusto e virtù. Da allora il caffè ha trovato ampi consensi diventando col tempo la bevanda ufficiale del Paese, utilizzato dalle numerose etnie che lo chiamano con nomi diversi nelle diverse lingue che si parlano in Etiopia: bunna in Amarico, bun in Tigrino, buna in Oromo, bona in Keffìcho e kawa in Guragigna. Col tempo, il consumo sociale di questa bevanda si è trasformato in un'autentica cerimonia, la buna, che rappresenta un importante momento di aggregazione nei villaggi che si chiude sempre con una benedizione e un augurio di pace per la famiglia e tutti i presenti.
Dall'Etiopia la bevanda si è diffusa nello Yemen e da lì in tutto il mondo arabo, diventando la bevanda ufficiale di tutto il mondo islamico, il vino nero del profeta:

> segue a pag. 126

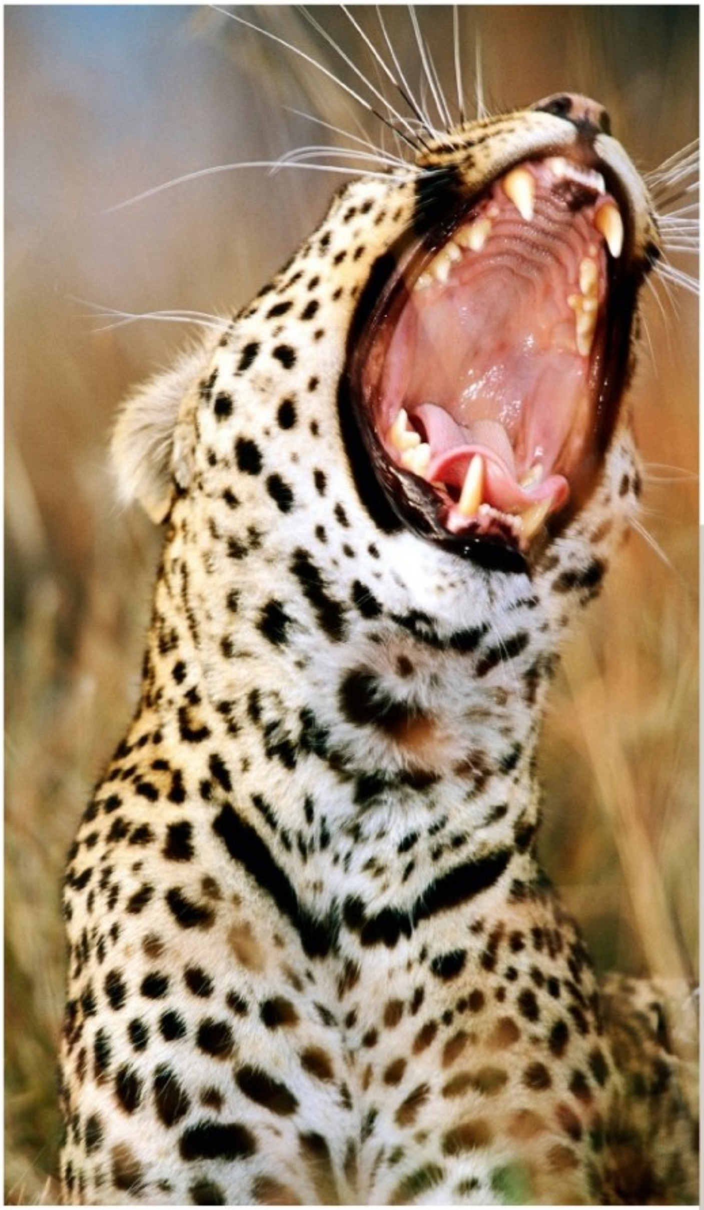


L'Etiopia, culla del caffè ne accoglie di eccezionali come l'Harrar, dell'omonima regione, dal vago sapore di cacao, oppure la Kontir Wild Forest , la Yirgacheffe, coltivato a Sidamo, in Oromia. Particolarmente apprezzata in sud America l'arabica di Huehuetenango, coltivata in Guatemala a più di 1.500 metri d'altitudine. In genere l'Arabica prospera in terreni ricchi di minerali, specie in quelli di origine vulcanica, situati oltre i 600 metri di altezza. Il clima ideale deve aggirarsi intorno alla temperatura media di 20°.

COFFEA ROBUSTA
La coltivazione di altre specie è stata introdotta nei paesi tropicali verso la fine dell'Ottocento, a seguito delle malattie che, in diverse regioni, colpirono e decimarono la Coffea Arabica. Da allora sono state selezionate altre specie in grado di assicurare chicchi che avrebbero riscosso un successo sicuro sul mercato internazionale. In generale la Robusta ha una maggior concentrazione di caffeina, è meno fragile ma meno ricca di note aromatiche, rispetto all'Arabica e per questo motivo viene utilizzata per le miscele e per i caffè venduti a buon mercato. Scoperta nel Congo, questa varietà che cresce abbondante di frutti anche in pianura, ha avuto molta fortuna in commercio. Alcuni incroci di Coffea Canephora a cui la Robusta appartiene, sono molto diffuse in Indonesia, Uganda, India e nell'Africa occidentale.

> segue





Un leopardo nella Masai Mara Natural Reserve in Kenya. Sopra: una famiglia di gorilla nel Parco Nazionale dei Vulcani, in Ruanda.

> *segue da pag. 125*

il caffè aiutava a mantenersi svegli durante le lunghe ore di preghiera. A distanza di secoli oggi l'arabica yemenita è riconosciuta come una delle migliori varietà di caffè al mondo. Nei fatti gli yemeniti sono da sempre dei grandi bevitori prevalentemente di qishr, ovvero della pozione che si ottiene dall'infusione della buccia essiccata e frantumata dei chicchi della Coffea arabica, mentre il consumo del caffè in grani, preferibilmente verdi e non tostati, è limitato alle sole popolazioni beduine del deserto, delle aree ai confini con l'Arabia Saudita. Solo negli ultimi anni si è diffuso il caffè espresso, servito quasi esclusivamente nei locali frequentati dagli occidentali. Di conseguenza è molto difficile trovare la bevanda nei luoghi pubblici, che servono ai loro clienti abituali il tè rosso o il caffè istantaneo. L'infuso di qishr è solitamente riservato al consumo domestico e viene offerto agli ospiti in segno di benvenuto.

> *segue a pag. 128*

COFFEA LIBERICA

Originaria dalle foreste della Liberia e dalla Costa d'Avorio, è una pianta longeva, robusta, rigogliosa nella vegetazione con frutti e semi grandi quasi il doppio di quelli della Arabica, e più resistenti all'attacco dei parassiti. È una pianta che richiede temperatura elevata e molta acqua. Per queste sue caratteristiche la Coffea Liberica è utilizzata come porta innesto per ottenere, tramite incrocio, nuove varietà coltivate soprattutto in Costa d'Avorio e nel Madagascar. I suoi grani anche se di qualità inferiore rispetto all'Arabica, offrono un caffè profumato e gradevole. La Liberica è apprezzata dai paesi scandinavi, che sono i più grandi consumatori al mondo di caffè e trova largo impiego nella produzione di caffè solubili. La sua produzione è poco sviluppata e rappresenta solo l'1% della produzione mondiale.

UN SOLO INGREDIENTE, MILLE USI

Molti Paesi che dedicati alla produzione del caffè non hanno sviluppato una ricettistica né forme di consumo rituale. Non è raro imbattersi in caffè di basso profilo spesso realizzati con polveri solubili, soprattutto nei paesi africani, ma anche in luoghi insospettabili come Brasile o Vietnam.

INSOLITE RICETTE

La mancanza di cultura tradizionale legata al caffè in alcuni casi ha favorito forme di consumo curiose e originali. In Indonesia nell'Isola di Giava, la preziosa arabica giavanese si abbina al latte di cocco in un'inedita versione del cappuccino. Nel Red Light District di Bangkok si serve per strada nelle notti tropicali un caffè shakerato con ghiaccio e succo di frutto della passione.

> *segue*

CREMA ALLA CANNELLA E CAFFÉ (COSTARICA)

PER 4 PERSONE
1/2 litro di latte intero - 125 g di zucchero - 4 tuorli - 20 g di amido di mais - 1 dl di caffè espresso - la scorza di 1/2 limone non trattato - 1 stecca di cannella - zucchero per caramelizzare

● **1** Sciogliete l'amido di mais in mezzo bicchiere di latte. Aggiungete i tuorli e lo zucchero e lavorate con la frusta. Mettete su fuoco basso il latte rimasto con la cannella e la scorza di limone. Quando arriva quasi a bollore, lasciate fremere per un minuto, quindi eliminate limone e cannella e aggiungete il caffè espresso. Abbassate la fiamma al minimo, versatevi il composto di tuorli e amido e mescolate con la frusta.
● **2** Quando la crema inizia ad addensarsi, mescolate ancora e trasferitela in una ciotola resistente al calore (o in 4 ciotole individuali) e lasciatela raffreddare in frigorifero. Riprendete la crema, cospargete la superficie con lo zucchero e fate caramellare con l'apposito attrezzo o passandola per pochi minuti sotto il grill del forno.

MEDIA
- **Preparazione 15 minuti**
- **Cottura 15 minuti**
- **295 cal/porzione**



Piastrella Domenico Mori, contenitore in ghisa Staub. Indirizzi a pagina 6



> segue da pag. 126

Dove finiscono allora i preziosi chicchi di arabica che troviamo esposti ovunque in grandi sacchi nei suq di tutto lo Yemen? L'alto costo raggiunto sui mercati internazionali dal loro prodotto, ha spinto gli yemeniti a coltivare il caffé per venderlo "a peso d'oro" ai commercianti dei paesi del Golfo e dei paesi più ricchi: il Giappone, l'Inghilterra, la Germania e gli Stati Uniti. Inoltre, fin dai tempi più remoti gli yemeniti sono sempre stati attratti dagli effetti che il chicco e la sua scorza infusi provocano sull'organismo umano, dagli effetti della chimica piuttosto che dal piacere derivante dalla degustazione di un caffè d'eccellenza come il loro. Nel corso dei secoli la produzione interna di caffè nello Yemen è così diminuita sensibilmente, a tutto vantaggio delle coltivazioni di qat (molto meno faticoso da coltivare), che produce le "foglie inebrianti" masticate da tutti i locali, che prediligono le bevande d'evasione.

Il sole sorge su Sanaa, capitale dello Yemen, fondata secondo la tradizione da Sem, figlio di Noè. La parte vecchia di questa antica e splendida città, nel 1986 è stata dichiarata patrimonio dell'umanità.



CIOCCOLATO MESSICANO



GABON

ZUCCHERO PANELA





COSTA D'AVORIO

In Vietnam il caffè diventa una gelatina da servire con latte di cocco e ghiaccio per un inedito mangia bevi da passeggio. Dalle preparazioni più tribali del corno d'Africa la tecnica di estrazione del caffè ha registrato due tappe fondamentali: il caffè arabo e il caffè turco.

CAFFÈ ARABO
I chicchi di caffè tostato vengono pestati nel mortaio tradizionale (mebash) con altre spezie, più frequentemente cardamomo verde, ma anche zenzero, noce moscata o pepe, per la realizzazione di un decotto (khamr) che viene lasciato bollire per ore prima di essere servito a più riprese all'interno di piccole tazzine, in segno di ospitalità.

CAFFÈ TURCO
Il caffè turco rappresenta l'anello di congiunzione tra la tradizione araba e africana con quella occidentale per l'introduzione di alcuni strumenti come il macinino e la caffettiera turca che hanno valorizzato le proprietà organolettiche del prodotto. Sono stati i Turchi infatti a togliere ogni speziatura dal caffè permettendo di apprezzarne l'aroma e a trasformare un semplice decotto in una bevanda intensa.



CAMEROON



FAVE DI CACAO

Le fave di cacao sono i semi dei frutti del Theobroma cacao. I fiori, bianchi, verdi o rosei, spuntano sul tronco o sui rami; alcuni diventano baccelli (cabosse) con circa 20-30 fave, che vengono raccolte, tostate e lavorate. Quest'albero, originario dell'America Centrale, cresce nelle regioni tropicali, a nord e a sud dell'equatore.



GHANA

CLUSTER CACAO E CIOCCOLATO

Viaggio alle origini del cacao

TESORO GASTRONOMICO DELLE CULTURE PRECOLOMBIANE, È DIVENTATO NEI SECOLI DELIZIOSO OGGETTO DI DEGUSTAZIONE

a cura di Livia Fagetti, testi e ricette di Vittorio Castellani, foto dei piatti di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi, in cucina Alessandra Avallone

Le preziose varietà di fave di cacao, trasformate e vendute oggi sotto forma di tavolette di cioccolato o in raffinate praline, venivano utilizzate fin dai tempi più remoti dagli Indios nativi del Mesoamerica in preparazioni molto diverse da quelle che tutti conosciamo comunemente. Il termine cacao deriva dalla cultura Olmeca, la madre di tutte le civiltà pre-colombiane e venne coniato verso il secondo secolo avanti Cristo per essere adottato dai Maia e dagli Aztechi, che se ne servivano per indicare una delle molte bevande che preparavano con il nome di "acqua di cacao" o cacaoatl, in lingua náhuatl.

> segue a pag. 131



ZUCCHERO DI CANNA



SAO TOMÉ

L'uso del cacao nasce in epoca precolombiana nella penisola dello Yucatan in Messico, dove inizalmente veniva utilizzato come spezie, per dare sapore a piatti salati. Tuttora nella cucina tradizionale del Centro America viene usato in alcune portate di carne. Lo stesso impiego è documentato nella cucina del Rinascimento, dopo l'introduzione della fava di cacao in Europa ad opera degli spagnoli.



COCCO DISIDRATATO



CUBA



CACAO

Ciotola cacao Rina Menardi, Mori; in tutti gli still life degli ingredienti, piano Laminam. Indirizzi a pagina 6



PROFITEROLES DE COCO (CAMERUN)
PALLINE AL COCCO

PER 4 PERSONE
400 g di ricotta vaccina a pasta soda - 300 g di farina di cocco - 4 cucchiai colmi di zucchero panela (o altro zucchero di canna grezzo) - 1 tazza di cacao amaro in polvere - 4 cucchiai di rum invecchiato

● **1** Dividete la ricotta in due ciotole, amalgamate nella prima 200 g di farina di cocco con 2 cucchiai di zucchero di canna grezzo, mescolando accuratamente. Nella seconda ciotola versate il rum sulla ricotta e mescolate delicatamente aggiungendo lo zucchero rimasto. Lasciate riposare per almeno un'ora i due composti in frigorifero.
● **2** Prelevate i due impasti a cucchiaiate e ricavate, lavorandole nel palmo della mano, tante palline della dimensione di una grossa noce, passandole successivamente una metà nella polvere di cacao e l'altra metà nella farina di cocco rimasta. Sistematele su un piatto da portata alternando i colori, in modo da formare una sorta di piramide marrone e bianca.

MEDIA
● Preparazione 15 minuti ● Cottura nessua
● 560 cal/porzione

Piastrella Domenico Mori, piatto e piattino CaterinaVon Weiss. Indirizzi a pagina 6



La spettacolare cascata di Ekom nella regione costiera del Cameroon: l'acqua compie il salto di 80 metri, attraendo turisti da tutto il mondo.

> *segue da pag. 129*

Esistono molte interpretazioni sulla trasformazione di questa denominazione in "cioccolato"; per molti si tratterebbe di un semplice adattamento linguistico, una rivisitazione del termine operato dai Conquistadores, per altri rappresenterebbe piuttosto la trascrizione onomatopeica del rumore che si produceva quando si miscelava la cioccolata con l'acqua in un contenitore: choco, choco, choco… In origine dunque il cacao rappresentava una bevanda spumeggiante, la cui schiuma si formava travasando il composto da un contenitore all'altro; l'utilizzo del batidor o molinillo (un utensile in legno per mescolare velocemente) sarebbe infatti una tecnica introdotta solo in epoche successive, dagli spagnoli. Gli Aztechi confezionavano svariate bevande a base di mais fermentato o cacao, che chiamavano indistintamente cacaoatl, insieme al cacao miscelavano però sempre altri ingredienti: miele, peperoncini, spezie coloranti ed eccitanti. Analogamente a quanto avvenne per il caffè tra gli Etiopi e gli Yemeniti e per il tè, in Cina e Giappone, le bevande a base di cacao erano molto apprezzate dai popoli nativi mesoamericani per le virtù stimolanti della teobromina che contiene questo alimento.

> *segue a pag. 135*

C'È CACAO E CACAO

Ci sono tre tipi diversi di semi di cacao che sono utilizzati nella produzione di cioccolato oggi: il pregiato Criollo, il comune Forastero e un ibrido tra i due, il Trinitario. Le fave di cacao Criollo e Trinitario sono spesso denominate come varietà fini o aromatiche (in inglese fine e flavour), mentre la varietà Forastero è considerata una fava ordinaria, per la produzione di polvere di cacao e cioccolato di massa, anche se ci sono eccezioni a questa regola. Oltre il 90 per cento del cacao che si produce a livello mondiale è destinato alla produzione di massa, per questo motivo la specie più utilizzata è la fava di Forastero.

CACAO CRIOLLO

Il Criollo sta al cacao di qualità, come l'Arabica sta al miglior caffè. Il Criollo ha un colore marcatamente rossastro, e un gusto complesso altrettanto caratteristico che può includere ricordi di caramello, noci, vaniglia e tabacco. Le tavolette di Criollo sono piuttosto rare in commercio e il loro gusto si differenzia notevolmente delle varietà più comuni di Trinitario e Forastero, che sono caratterizzate dal sapore fondente, al quale siamo abituati. Nei secoli scorsi il Criollo era la varietà più diffusa, ma la scarsa resistenza di questa specie ha fatto sì che si sia stato coltivato con maggior successo il più robusto Forastero che domina il mercato mondiale. Oggi la maggior parte delle fave prodotte dagli alberi di Criollo sono più simili al Trinitario rispetto ai loro antenati; in natura c'è una produzione limitata di Criollo puro e nativo, il più noto è il Porcelana del Venezuela. I Criollos più importanti sono l'Ocumare 61 e il Chuao, prodotti in Venezuela.

> *segue*



Accanto, i piccoli campi coltivati dipingono di tanti toni di verde i dintorni di Abidjan, la città più popolosa della Costa d'Avorio. Sotto: la candida spiaggia di Ancón nell'area di Sancti Spíritus è conosciuta come una delle più belle di Cuba.



CACAO FORASTERO

Il Forastero sta al cacao di massa come la Robusta sta al caffè a buon mercato. Originario della regione amazzonica, il cacao Forastero è presente in diverse tipologie in varie parti del mondo. La varietà più diffusa è l'Amenolado coltivato in Brasile e in Africa Occidentale. Sebbene la maggior parte del Forastero sia destinato alla produzione di massa, ci sono rare eccezioni, come ad esempio l'ecuadoriano Cacao Nacional o Arriba Forastero che viene commercializzato come fine o flavours. Nel 2011 è stata poi scoperta in Perù una rara varietà di Nacional Forastero. Forastero in spagnolo significa "straniero", a differenza di Criollo che significa "nativo". Questa distinzione è stata introdotta dagli spagnoli, che inizialmente importavano il cacao Criollo esclusivamente dal Venezuela e consideravano questa varietà come l'unica originale, a differenza della "straniera" o Forastero dalla Regione amazzonica.

CACAO TRINITARIO

Il cacao Trinitario è un ibrido delle varietà di Criollo e Forastero coltivato per la prima volta a Trinidad. Alcuni alberi di Criollo vennero trapiantati a Trinidad verso la fine del 1600. Malauguratamente le piante si ammalarono e morirono quasi tutte un secolo più tardi, con gravi danni dell'economia locale che nell'epoca coloniale aveva dato un forte impulso a questo genere di coltivazioni. Si decise così d'introdurre la varietà Forastero, più resistente, che si ibridò con i pochi Criollo rimasti, creando il Trinitario. A partire dal XIX secolo questa nuova cultivar si diffuse in Venezuela, Ecuador, Camerun, Samoa, Sri Lanka, Java e Papua Nuova Guinea. Le varietà venezuelane Carenero e Rio Caribe, sono tra le migliori.

> *segue*



BEBIDA DE CACAO, JENGIBRE Y MIEL (CUBA)
BEVANDA DI CACAO CON ZENZERO E MIELE

PER 4 PERSONE
165 ml di latte intero - 25 g di cacao
- 10 g di zenzero fresco - 20 g di miele

● **1** Tritate lo zenzero con una grattugia a fori piccoli. mettetelo in un pentolino con il latte e il cacao. Portate al limite dell'ebollizione; mescolate e lasciate riposare per qualche minuto.
● **2** Filtrate con un colino a maglie fitte e dolcificate con il miele. Servite la bevanda calda o fredda.

FACILE
● **Preparazione 5 minuti** ● **Cottura 5 minuti**
● **70 cal/porzione**

Piastrella Domenico Mori,
bicchieri Bormioli Rocco.
Indirizzi a pagina 6



Ciotolina piccola Driade.
Indirizzi a pagina 6

VIDEO
lo trovate su salepepe.tv

MOLE POBLANO (MESSICO) TACCHINO IN SALSA DI CIOCCOLATO

PER 4 PERSONE
1/2 petto di tacchino a pezzi - 180 g di cioccolato messicano o di Modica - 1 platano - 2 cipolle - 3 carote - 210 g di peperoncini tra mulatos, pasilla e anchos (oppure 100 g di nostri peperoncini a basso contenuto di capsaicina) - 250 g di pomodori maturi - 100 g di pomodori verdi - 50 g di sesamo tostato - 40 g di arachidi - 40 g di uvetta - 15 g di mandorle sbucciate - 1 tortilla di mais tostata - 1 presa di chiodi di garofano, 1 di semi d'anice e 1 di cannella - olio di semi per friggere

● **1** Sbucciate il platano, tagliatelo a fette sottili per il lungo e friggetele in abbondante olio di semi, fin quando saranno dorate. Sbucciate una cipolla, tagliatela a julienne e soffriggetela con poco olio. Scottate i pomodori in una pentola con acqua bollente ed eliminate la buccia. Mettete in una pentola con acqua fredda il tacchino con la cipolla rimasta, sbucciata e tagliata in quarti, e le carote, mondate e tagliate a pezzi, portate a bollore e cuocete per 20 minuti. Private i peperoncini dai semi interni e tostateli in padella senza grassi.
● **2** In un contenitore capace frullate i peperoncini, l'uvetta, il sesamo, le arachidi, le mandorle, la cipolla rosolata, il platano fritto, la tortilla, i pomodori e le spezie, bagnando con 2 tazze del brodo di carne, per ottenere una salsa spessa.
● **3** Sbriciolate il cioccolato e scioglietelo in una casseruola con un bicchiere di brodo; aggiungete la salsa e mescolate per amalgamarla, con altro brodo. Sistemate la carne in un piatto, versatevi la salsa al cioccolato, spolverizzate, se vi piace, con semi di sesamo e servite.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 30 minuti**
● **865 cal/porzione**

Qui accanto: una moschea mussulmana a Banda Nkwanta in Ghana. In basso a destra: il fiume Mpassa in Gabon. Sotto: semi di anice e peperoncino insaporiscono il celeberrimo mole poblano, esempio dell'uso del cacao come spezie sui piatti salati.



> *segue da pag. 131*

Dal centro America la coltivazione del cacao si è diffusa attraverso i conquistadores spagnoli e portoghesi in diversi paesi (tra questi Costa D'Avorio, primo produttore al mondo, Camerun, Cuba, Gabon, Ghana, Sao Tomé Principe, ospiti tutti del Cluster Cacao e Cioccolato di Expo Milano 2015); tant'è che alcuni tra i migliori cru di cacao oggi arrivano dall'America Latina e dall'Africa. Il termine cru viene comunemente usato per indicare quei tipi di cacao monorigine che vengono selezionati direttamente nelle piantagioni per il cioccolato finissimo e di pregio. Come accade per le diverse tipologie d'uva nel vino, ogni cacao ha un aroma che lo caratterizza.

> *segue a pag. 136*









Boca do Infern, grotta naturale sulla costa Aqua Izé, vicino a Sao Tomé nella Repubblica di Sao Tomé Principe.

Le foto di questo servizio sono di:
Corbis Contrasto / getty images /
Mondadori Portfolio-Agefotostock / Simephoto

> segue da pag. 135

Analogamente a quanto avvenuto per il caffè, nel sud del mondo un tempo ci si limitava a produrre le fave di cacao, mentre la trasformazione e la produzione di cioccolato si faceva tradizionalmente in Europa e negli States. Oggi non mancano alcuni produttori pionieri in Messico, Guatemala, in Belize, se parliamo di Centro America o in Ecuador e Brasile, in sud America, che oltre ad una spiccata sensibilità nei confronti della tutela dell'ambiente, ottengono importanti riconoscimenti dall'International Chocolate Awards.

Tutti i paesi produttori di fave di cacao presenti nel Cluster di Expo hanno la caratteristica di essere "nuovi" produttori, nel senso che essendo le fave di cacao originarie del Messico, non possono vantare una cultura nativa. Di fatto tutti questi Paesi hanno acquisito nel corso dei secoli, a partire dall'epoca coloniale, per mano di spagnoli, portoghesi, francesi, olandesi o tedeschi una cultura legata alla produzione, seppur non riferita al consumo tradizionale, come invece è accaduto nelle antiche culture del Meso America.

la Scuola di Cucina
sale&pepe

Presenta

Sapori e profumi dal mondo con i Cluster di Expo Milano 2015

Lunedì 20 aprile dalle 10.30 alle 18.30
Caffè

INGRESSO GRATUITO presso **Un Posto a Milano**, il ristorante all'interno di **Cascina Cuccagna** (via Cuccagna 2/4, ang. via Muratori).

Dalle 10.30 alle 18.30: conferenze, showcooking e degustazioni con gli Chef di **Sale&Pepe**, personaggi famosi e cuochi d'eccezione.

Intervengono: **Roberto Morelli**, direttore del Cluster Caffè, **Laura Maragliano**, direttore di Sale&Pepe e **Vittorio Castellani**, in arte Chef Kumalè.

Ospiti: lo Chef Ambassador Expo Milano 2015 **Andrea Berton**, l'Università del Caffè di Trieste con **Diego Allaix**, gli Chef **Ezio** e **Maurizio Santin** e la blogger scrittrice **Lisa Casali**.

Da febbraio ad aprile, un ciclo di incontri per conoscere da vicino i Cluster di **Expo Milano 2015**

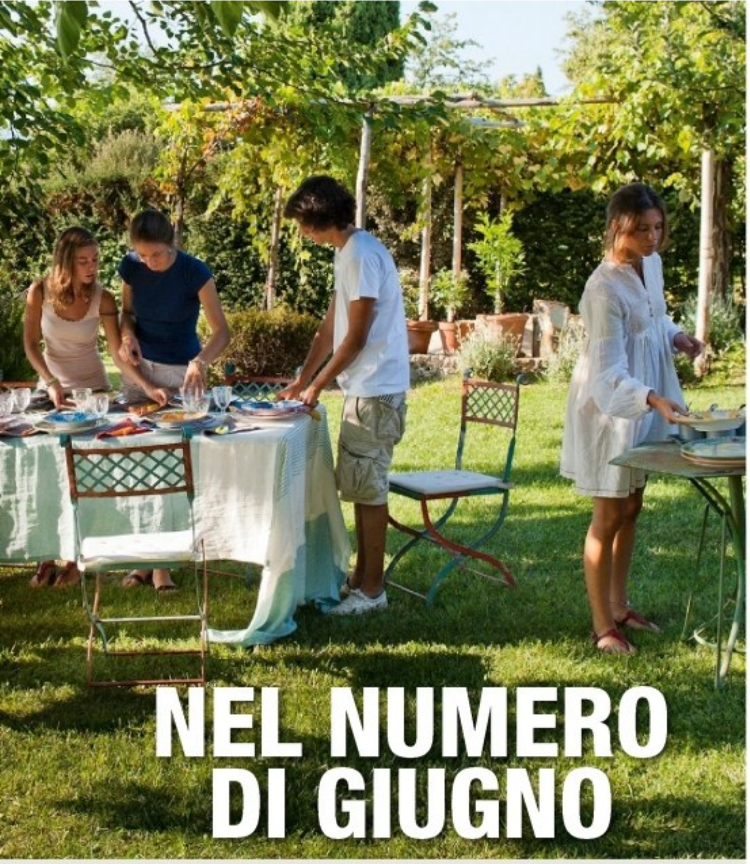
9 febbraio **BIO-MEDITERRANEO**
16 febbraio **ISOLE, MARE E CIBO**
2 marzo **ZONE ARIDE**
9 marzo **CEREALI E TUBERI**
16 marzo **RISO**
23 marzo **FRUTTA E LEGUMI**
30 marzo **SPEZIE**
27 aprile **CACAO**

PER SCOPRIRE IL PROGRAMMA COMPLETO VAI SU
www.salepepe.it/expo-2015 www.expo2015.org

#saporieprofumi
#Expo2015
@salepepe_it
@Expo2015Milano

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:
gestione.scuoladicucina@mondadori.it

Un evento promosso da EXPO MILANO 2015 — In collaborazione con sale&pepe — Si ringraziano illy, UN POSTO A MILANO (Cucina, Bar e Foresteria in Cascina Cuccagna, www.unpostoamilano.it), CASCINA CUCCAGNA (www.cuccagna.org) — Sale&Pepe ringrazia Diners Club International (http://www.dinersclub.it)



NEL NUMERO DI GIUGNO

PRANZO IN CAMPAGNA
I tavoli appoggiati sull'erba, gli amici e tanti piatti stuzzicanti: un gatzpacho creativo, pescetti fritti, moscardini, polpette di vitello ai pinoli e gelatine di frutta.



STEAKHOUSE
Sulla brace, sulla griglia o sulla piastra, le cotture roventi sono la vera morte della carne di manzo, ma anche di maiale e agnello.



FREGOLA, CUSCUS E BULGUR
Non solo pasta nei menu d'estate, ma anche deliziose insalatine, sformati e crocchette con ortaggi, pesce o aromi

in edicola dal 20 maggio

SALE&PEPE
n. 5 MAGGIO 2015

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Franca Maffei, Paola Mancuso, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Livia Sala, Alessandra Salaris, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiaffino, Betrice Spagoni, Francesca Tagliabue, Paola Volpari

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Michele Mulas, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Michele Tabozzi, Nicoletta Valdisteno

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7991 del 9 febbraio 2015

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali


MEDICAL PHARMA
PRIGIONIERO DELLA STITICHEZZA?
STITICHEZZA
TAVOLETTE
LE DODICI ERBE
E RITROVI IL BENESSERE!
IN FARMACIA
DODICI ERBE è anche in confezione da 30 Tavolette, Tisana, Fruttini Masticabili
MEDICAL PHARMA
LE DODICI ERBE
TAVOLETTE DI ERBE PRESSATE
INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
100 tavolette
LE DODICI ERBE
TAVOLETTE DI ERBE PRESSATE
30 tavolette
LE DODICI ERBE
TISANA SOLUBILE
20 buste da 2g (Peso 40g)
INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
INTEGRATORE ALIMENTARE
I DODICI FRUTTI
regolarità intestinale
12 Fruttini masticabili
A base di Frutta e Fibre
Peso 120g
Linea integratori alimentari utili per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.
www.medicalpharma.it - e.mail: medicalp@tin.it


NEFF
APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877
IL PIACERE DI CUCINARE SENZA OSTACOLI!
SLIDE&HIDE® ORA DISPONIBILE ANCHE CON AUTOPULIZIA PIROLITICA.
LA NUOVA GENERAZIONE DI FORNI NEFF CON APERTURA SLIDE&HIDE®.
La ricetta perfetta di Laura: l'apertura Slide&Hide®. L'unico forno con la porta a scomparsa. Una volta aperta, la porta scivola completamente sotto il vano cottura, lasciandoti tutto lo spazio per cucinare senza ostacoli.
Vai sul sito Neff.it per scoprire di più sulla nuova generazione di forni Neff.